STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 08821

DOS KIND

Hannah G. Salutsky

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

אַרבייטער־רינג ביבליאָטעק — 13

דאָס קינד:
פיזישע ערציהונג

פון האַננאַה ג. סאָלוצקי

אויפ׳ן גרונד פון די בעסטע מעדיצינישע אויטאריטעטען,
צוגעפאסט צו די באדערפענישען פון
דער אידישער מוטער.

ארויסגעגעבען פון דער
עדיוקיישאָנאל קאָמיטע פון אַרבייטער רינג
ניו יאָרק, 1920

200

Copyright by
The Workmen's Circle

אינהאַלט:

איינלייטונג — — — — — — — — — — — — — — 15

באָדען און וואַשען — — — — — — — — — — — — 19

שלאָף און וואַקסונג — — — — — — — — — — — — — 32

לופט און קערפּערליכע איבונגען — — — — — — — — 49

קליידונג — — — — — — — — — — — — — — — — 57

שפּייז — — — — — — — — — — — — — — — 76

שפּייז פאר עלטערע קינדער — — — — — — — — 107

די נאָרמאַלע ענטוויקלונג פון קינד — — — — — — — 127

שלעכטע געוואוינהייטען — — — — — — — — — — 137

דאָס קראַנקע קינד — — — — — — — — — — — 144

ווערטער פארצייכנונג — — — — — — — — — 187

פארצייכנונג פון קינד'ס וואָג — — — — — — — — — 192

פאָרוואָרט.

די קינדער־היגיענע, די וויסענשאפט, וואָס גיט זיך אָפּ מיט דער פיזישער ערציהונג פון קינד, איז נאָך פאַרהעלטניסמעסיג ניי. נאָך גאָר ניט לאַנג צוריק האָט מען בפירוש געגלויבט, אַז דאָס קינד וואָלט ניט געקענט האַלטען גלייך זיין קערפּער סיידען מען זאָל איהם קרעמפּעווען אין וויקעלעך מיט וויקעל־שנורען, עס וואָלט אין לעבען ניט געגאַנגען, מען זאָל עס ניט לערנען מיט דער הילף פון א גאַנג־וועגעלע, און עס וואָלט קיינמאָל ניט איינ־געשלאָפען מען זאָל עס ניט פאַרוויגען. וועגען קאָרמענען דאָס קינד האָט מען געוואוסט איין געזעץ: ווען דאָס קינד וויינט, דאַרף מען איהם געבען די ברוסט.

די ריינליכקייט, אין וועלכער קינדער זיינען געהאַלטען גע־וואָרען, איז געווען גאַנץ צווייפעלהאַפט. ניט נאָר האָט מען ניט געביטען די וויקעלעך יעדעס מאָל, וואָס דאָס קינד האָט זיך נאַס געמאַכט, נאָר מען האָט עס אָפט אַריינגעלעגט אין דער וואַנע מיט די וויקעלעך און מיט אַלעס וואָס זיי האָבען אין זיך ענט־האַלטען... די ברוסט האָט די מוטער געוואַשען אַזוי אָפט ווי זי האָט גענומען א וואַנע, און ניט נאָך יעדען מאָל געבען זויגען דעם קינד, ווי דאָס ווערט יעצט געטאָן אין ציוויליזירטע הייזער. היינט ווער האָט דאָס געטראַכט וועגען פרישער לופט. „וואָס ווייס אַן עופה'לע פון לופט?" מען האָט געוואוסט, אַז דעם קינד דאַרף זיין ווארים; די פענסטער מוזען אימער זיין גוט צוגע־מאַכט; די גאַס טאָר דאָס ברעקעלע אין די אויגען ניט אָנזעהן, סיידען עס איז גוט הייס. מיט איין וואָרט, מען דאַרף זיך שטאַרק היטען עס זאָל דערוויף חלילה קיין ווינטעל ניט בלאָזען.

דער רעזולטאַט פון אַזאַ ערציהונג פלעגט זיין א שרעקליך

הויכע קינדער־שטערבליכקייט. מען האָט זעלטען געטראָפען א מוטער, וואָס האָט ניט געהאט „א געבראָכען הארץ״. אזוי ווי אבער קינדער פלעגט מען האָבען א סך, זיינען נאָך אלץ גענוג געבליבען לעבען, אז די וועלט זאָל ניט אונטערגעהן. די קינדער, וואָס האָבען באוויזען בייצוקומען די גאנצע אומוויסענ־הייט פון די עלטערען און דאָך בלייבען לעבען, האָבען געליטען שרעקליך פיעל יסורים. וועלכעס קינד האָט דאָס ניט געהאט יעדען מאָנטאג און דאָנערשטאג א „קראמף אין בייכעלע״? הייגט וואָס פאר א צרות מען האָט געהאט אויסצושטעהן, ווען דאָס קינד האָט געמאכט צייהנדעלעך. דאָס ערשטע יאָהר, אָדער די ערשטע צוויי יאָהר פון קינד׳ס לעבען, האָבען פאר די מעהרסטע מוטערס געמיינט שלאָפלאָזע נעכט און רוהלאָזע טעג. א קינדערשע פיגור איז זעלטען געווען אזוי שלאנק און גראציעז, ווי היינט. די פיסלעך זיינען אָפט געווען צוקרימט, דאָס בייכעל גרוים און עס האָט ניט באַזעסען די פלינקייט פון דעם היינטיגען קינד.

די מאָדערנע וויסענשאפטען האָבען זיך אָבער אלץ מעהר און מעהר ענטוויקעלט. צווישען אנדערע איז אויך שטארק אויסגע־וואקסען די קינדער־היגיענע. א דאנק דער היגיענע איז דער פראָצענט פון קינדער־שטערבליכקייט אונגעהויער פיעל געפאלען, און חוץ דעם וואקסען אויך די קינדער שטארקערע, געזינטערע און פאָלגליך גליקליכערע. אויב מיר האָבען נאָך אין דער הינזיכט ניט ערדייכט אזא הויכע שטופע, ווי מיר וואָלטען געוואָלט און געדארפט ערדייכען, איז דאָס ניט דערפאר, וואָס מיר ווייסען ניט ווי אזוי, נאָר ווייל די שלעכטע עקאָנאָמישע באדינגונגען און די אונוויסענהייט, וואָס הערשט נאָך שטארק אויף דער וועלט, דער־לאָזען דאָס ניט. די קינדער־היגיענע האָט אונז געעפענט די אויגען און געוויזען דעם וועג ווי צו פיהרען דאָס קינד צו געזונטער ענטוויקלונג.

די געזעצען פון קינדער־היגיענע זיינען זעהר איינפאך און גארניט שווער דורכצופיהרען, אויב נור די מוטער איז פעסט ענטשלאסען זיי צו פאלגען און ניט הערען די עצות פון די פרויען ארום איהר, וועלכע האלטען פון פיהרען זיך ווי אין דער באבע'ס ציימען. אזוינע עצה־געבעריננס באגעגענט מען זעהר פיעל. אן עלטערע פרוי וועט אמאל באהויפטען:

„נארישקייטען — די אלע נייע חכמות, איך האב געהאט צעהן קינדער, וויל מען מיר דערצעהלען ווי מען דארף האדוועןן א קינד. פאלגט מיך און פיהרט זיך, ווי מען האט זיך תמיד נוהג געוועזן".

ווען איהר פרעגט דיזעלבע ערפאהרענע פרוי, וויפיעל קינדער זיינען איהר געבליבען פון די צעהן, ענטפערט זי מיט א טיפען זיפץ:

„דריי, ניט פאר אייך געדאכט".

אזוי ווי פון קינד'ס פיזישען וואהלזיין די ערשטע פאר יאהר פון זיין לעבען העננט אפטמאל אפ זיין גאנצע צוקונפט, איז עס העכסט וויכטיג צו נעהמען עצות פון די גרעסטע אויטאריטעטען, די דאקטוירים, וואס האבען זיך ספעציעל אפגעגעבען מיט שטודירען קינדער־היגיענע, און ניט פון די, וועלכע זיינען, אמת, פון דער נאטור בארופען געווארען צו זיין קינדער־פלעגעריננס, אבער זיי האבען ניט די וויסענשאפט צו זייער דיענסט.

אין דעם דאזיגען בוך וועלען מיר געבען די הויפט־כללים פון קינדער־היגיענע, וועלכע זיינען יעצט אלגעמיין אנערקענט פון די גרויסע וויסענשאפטס־מענער, וואס האבען געווידמעט זייער לעבען דעם קינד פון היינט — דעם מענשען פון דער צוקונפט.

די פאָרליגענדע ארבייט איז הויפּטזעכליך באַגרינ־
דעט אויף די פאָלגענדע אנערקענטע ווערק
וועגען קינדער־פלעגע :

THE CARE OF THE BABY,

By J. P. Crozer Griffith, M. D.

THE CARE AND FEEDING OF CHILDREN,

By L. Emmet Holt, M. D.

CHILD CARE AND INFANT CARE,
THE PRE-SCHOOL AGE,

By Mrs. Max West
(Children's Bureau
U. S. Department of Labor)

דאָס קינד: פיזישע ערציהונג

געווידמעט דער אידישער מוטער.

איינלייטונג.

די הויפט פונקטען פון דער פיזישער ערציהונג פון קינד.

די פיער זיילען, אויף וועלכע עס האלט זיך דעם קינד'ס פיזישער וואהלזיין, זיינען: נ א ה ר ו נ ג, ר ו ה, ר י י נ־ק י י ט א ו ן ל ו פ ט.

וואס מעהר ערפאלג א יונגע מוטער וויל האבען אין איהר לעבענס־ארבייט, אין דער ערציהונג פון איהרע קינדער, אלץ מעהר דארף זי זוכען צו באזארגען דאס קינד מיט דיזע באדינגונגען.

נאהרונג. — די נאהרונג ווערט טיילווייז צוגעגרייט פון דער נאטור אליין, ד. ה. ווען די מוטער נעהרט דאס קינד מיט איהר ברוסט. אבער אפילו אין אזא פאל דארף די מוטער וויסען ווי אויפצופאסען אויף זיך אליין, אזוי, אז איהר מילך זאל אמבעסטען צופרידענשטעלען די פאדערונגען פון דעם קינדס מאַגען. שפעטער, ווען עס קומט די צייט פאר קינסטליכער נאהרונג, דארף זי זארגען, אז די שפייז זאל זיין צוגעגרייט אזוי פאלקאם ווי מעגליך, אום ניט צו שטערען דעם קינד אין זיין וואוקס.

אויסער דער פראגע ווי צוצוגרייטען די שפייז, זיינען דא נאך העכסט וויכטיגע פראגען, ווי אפט, למשל, און וויפיעל צו געבען דעם קינד עסען.

רוה. — רוה מוז דאָס קינד האָבען אום זיין נערווען־סיסטעם זאָל זיך קאָנען גוט ענטוויקלען.

וואָלט די מוטער געוואוסט און שטענדיג אין זינען געהאַט, אז דורך דעם, וואָס איהר קינד'ס רוה ווערט צופיעל געשטערט, וועלען זיינע נערווען ווערען אָפּגעשוואַכט, וואָלט זי זיכער געזעהן דאָס צו פארמיידען. נערוועזיטעט איז אָבער א שלאַפקייט, וועלכע עס איז פאר דער מוטער פיעל שווערער אויסצוגעפינען, ווי, זאָגען מיר, א פארדאָרבענעם מאָגען אָדער אן אָנצינדונג אין אויג. ווערענד די אנדערע קראנקהייטען ווערט זי באלד באמערקען און אלעס טאָן אום דאָס קינד געזונט צו מאכען, ווערט זי אויף נערוועזיטעט קוקען ווי אויף א קאפריז אָדער שלעכטקייט פון קינד. זעלטען ווען זי פארשטעהט, אז נערוועזיטעט מוז מען אויך קורירען, אויב נים מיט רפואות, איז מיט גוטע באדינגונגען און הויפטזעכליך מיט רוה.

רוה איז דאריבער א באדינגונג, וועלכע ווערט ביי פיעלע קינדער געשטערט נור דערפאר וואָס די מוטער פארשטעהט נים דעם געפאהר פון אזא שטערונג.

ווען דאָס קינד הויבט אָן וויינען בייננאכט, כאפט מען עס באלד ארויס פון בעט און מען נעמט עס פארשפילען, אמוזירען. בייטאָג טאנצט מען מיט דעם ארום, אום עס זאָל שווייגען. דאָס אלעס שטערט שרעקליך פיעל דעם קינד'ס רוה. וואָס מעהר מען נים איהם אזעלכע פארגניגען, אלץ מעהר געוואוינט עס זיך צו זיין אויף די הענט בייטאָג און בייננאכט. און זיינע נערוועז נעהמען ליידען פון צופיעל באוועגונג.

די פראגען, ווי צו געוואוינען דאָס קינד צו אונאונטער־

בראָכענעם שלאָף בייטאָג, שפּילט דאָס קלאָג?
בראָכענעם שלאָף ביינאַכט און ווי צו פאַרמיידען אויפרעגונג בייטאָג, שפּילען זעהר אַ וויכטיגע ראָל אין דער פיזישער ערציהונג.

ריינקייט. — שמוץ פון יעדען סאָרט, שמוציגע צימער, שמוציגע גאַסען, אַ שמוציג בעט, שמוציגע עסענס, שמוץ פון קערפּער, — דאָס אַלעס ענטהאַלט אין זיך מיליאָנען, מיליאַרדען טעטיגע שונאים פון דעם מענשען'ס געזונט. דאָס זיינען אַלע מינים מיקראָבען, וואָס ברענגען מיט זיך פאַרשיידענע קראַנק־הייטען. ווי שרעקליך עס זיינען אָבער ניט די איבלען, וואָס שמוץ פאַראורזאַכט פאַר דעם ערוואַקסענעם, זיינען זיי ניט אין אַן ערך שרעקליכער פאַר דעם קינד. דאָס יונגינקע, צאַרטע קערפּערל האָט אין זיך ניט אַזאַ גרויסע ווידערשטאַנדס־קראַפט, ווי דער ענטוויקעלטער קערפּער פון דעם ערוואַקסענעם. צי די מיקראָבען אַטאַקירען דאָס קליינע נפש'ל דורך זיין מאָגען, צי דורך זיין אָטעם, צי דער שמוץ עסט אויף זיין צאַרטע הויט, צי ער פאַר־דאַרבט זיינע אויגעלעך, יעדענפאַלס איז דאָס קינד צו שוואַך צו באַקעמפען זיי. טויזענדער קינדער, וואָס וואָלטען געקאָנט לעבען און וואַקסען, ווען זיי האָבען די נויטיגע ריינקייט און באַקוועמ־ליכקייט, פאַלען ווי פליגען אין שמוץ און נויט.

מען טאָר ניט זשאַלעווען קיין ארבייט און קיין אָנשטרענגונג צו געבען דעם קינד וואָס מעהר און מעהר ריינקייט.

לופט. — לופט איז פונקט אַזוי נויטיג פאַר דעם קינד, ווי פאַר דער בלום. וואָס מעהר פרישע לופט עס קומט אריין אין דעם קינד'ס לונגען, אַלץ געזונטער און קרעפטיגער וועט עס וואַקסען, אַלץ מעהר וועט עס זיין באַוואָרענט פון פאַרשיידענע קראַנקהייטען.

קינדער, וועלכע מען היט אימער פון אביסעל פרישע לופט, ווייל זיי קאָנען זיך נאָך „חלילה צוקיהלען“, זיינען די, וואָס פאַרקיהלען זיך אם לייכטסטען, וועהרענד „פרישע לופט קינדער“ ווייזען די גרעסטע ווידערשטאַנדס־קראַפט צו פאַרקיהלונגען.

א קינד, וואָס געפינט זיך דעם גאַנצען טאָג אין דרויסען און שלאָפט ביינאַכט ביי אָפענע פענסטער, וועט ניט נאָר וואַקסען, נאָר אויך בליהען ווי די בלום אין גאָרטען. פאַרשטעהט זיך, אַז דערצו מוזען אויך אַלע אַנדערע באַדינגונגען זיין גינסטיג פאַר זיין געזונט.

באָדען און וואַשען.*)

ווען צו באָדען. — א געזונט קינד דאַרף באַקומען א וואַנע יעדען טאָג. זומער קען מען עס באָדען בייטאָג, און מען מעג עס גלייך נאָך דער באָד אַרויסנעמען אין דרויסען. די אַנדערע צייטען פון יאָהר אָבער, ווען עס איז ניט גאַנץ וואַרעם, מוז מען וואַרטען א צוויי שעה נאָך דעם באָדען ביז מען נעמט דאָס קינד אַרויס. עס איז דעריבער ראַטזאַם צו מאַכען די וואַנע פאַרנאַכט, איידער מען לעגט עס שלאָפען. אויף אַזא אופן שטערט ניט די באָד צו האַלטען דאָס קינד אויפ'ן גאַס אַזוי לאַנג ווי מען וויל.

מען טאָר דאָס קינד ניט באָדען גלייך נאָך דעם עסען, מען זאָל ווענינגסטענס וואַרטען א שעה צייט.

אין וואָס צו באָדען. — די ערשטע פּאָר וואָכען קען מען דאָס קינד באָדען אין א גרויסער שיסעל. דאָס בעסטע איז אָבער גלייך צו קויפען א קליין קינדער וואַנעלע. מען נוצט דאָס גע־וועהנליך ביז צום יאָהר, אָדער ביז דאָס קינד וואַקסט דערפון אַרויס.

ווי אַזוי צו באָדען. — דאָס וואַנעלע איז גוט אוועקצושטעלען אויף צוויי ביינקלעך, אַזוי, אַז עס זאָל שטעהן פעסט. אַלעס וואָס מען דאַרף נוצען צו דער באָד, ווי זייף, וואַש־לאַפּענס, א האַנטוך, פּאודער, א באָד־טערמאָמעטער א. א. וו., מוז מען צוגרייטען ביי דער האַנט, איידער מען טוט דאָס קינד אויס. דאַן זעצט זיך די

*) עס ווערט דאָ גאַרניט געזאָגט וועגען דער ערשטער באָד, ווייל דאָס מאַכט געוועהנליך דער דאָקטאָר אַליין אָדער אַן אַנדער געניטע האַנט.

מוטער אוועק לעבען דער וואַנע און טוט דאָס קינד אויס און וויקעלט עס איין אין אַ פלאַנעלען קאָלדרעלע.

עס איז ראַטזאַם פאַר דער מוטער צו טראָגען אַ צעראַטענעם אָדער גאַמינעם פארטוך בשעת זי באָדט דאָס קינד, אום איהרע קליידער זאָלען ניט נאַס ווערען. אַזעלכע פארטוכער קומען אויך מיט קעשענעס, אין וועלכע מען האַלט אַלערליי קלייניגקייטען וואָס מען דאַרף צו דער באָד, ווי אַ קעמעלע, אַ בערשטעלע, זיכער־שפּיל־קעס (דייפּער פּינס) און דעסגלייכען.

דאָס גאָר יונגע קינד מוז ווערען געבאָדען געשווינד, אום ניט צו זיין קיין איבעריגע צייט נאַקעט און נאַס, ווייל עס פריהרט שנעל.

צוערשט וואַשט מען אויס דאָס קעפּעלע מיט דעם געזיכטעל, האַלטענדיג דאָס קינד אויף די הענט. מען נוצט אַ ווייכען לאַפּען און גאָר אַ קליין ביסעל זייף. דאָס קערפּערעל האַלט מען בשעת מעשה איינגעוויקעלט, עס זאָל דעם קינד ניט זיין קאַלט. מען ווישט טרוקען אויס דאָס קעפּעל מיט דעם געזיכטעל, דאַן לעגט מען דאָס קינד אריין אין וואַנע, אונטערהאַלטענדיג דאָס קעפּעל מיט איין האַנט און מיט דער צווייטער זייפט מען שנעל אויס דאָס לייב און מען וואַשט עס גוט אויס מיט דעם וואַסער. דאַן וויקעלט מען עס איין אין אַ ווייכען, וואַרעמען האַנדטוך אָדער קאָלדרעלע, און מען מאַכט עס טרוקען. גאָר אַ יונג קינד דאַרף מען ניט ווישען, נאָר מען פּאַטשט זעהר לייכט מיט דער האַנט אויף זיין לייב בשעת עס איז איינגעוויקעלט אין האַנדטוך, און אויף אַזאַ אופן טריקענט עס אָפּ. מען מוז גאַנץ טרוקען מאַכען דאָס לייב, באַזונדערס אין די קנייטשען צווישען די פיסלעך, אונטער די אָרעמס און אויפ'ן העלזעל, אום די הויט זאָל ניט ענטצינדעט ווערען. ווען דאָס לייב איז טרוקען אויסגעווישט, דאַרף מען גאָר קיין פּאָודער ניט נוצען. עס שאַדט אָבער ניט אַז מען געברויכט אַ קליין ביסעלע

אין די קנייטשען. צופיעל פּאָודער פאַרשטאָפּט די שוויים־לעכעלעך און איז דעריבער ניט געזונט.

די בעסטע פּאָודער פאַר דעם קינד איז טאַלקום.

די זייף דאַרף זיין ניט קיין שמעקעדיגע, ווייל די פּאַרפּר־מירטע זייפען ענטהאַלטען אין זיך כעמישע שטאָפען, וועלכע זיינען שעדליך פאַר דעם יונגען צאַרטען לייב. דאָס בעסטע איז צו נוצען קאַסטיל זייף.

מען מוז זיין פאָרזיכטיג, די זייף זאָל ניט אריין אין די אויגען.

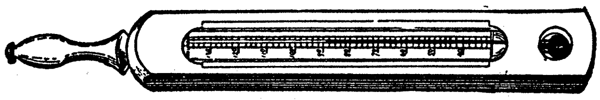
מען נוצט צוויי וואש־לאַפּענס, איינעם פאַר דעם פּנים'ל און איינעם פאַר דעם אונטערשטען טייל פון לייב. דאָס בעסטע איז צו נוצען ווייכע לייווענטענע לאַפּענס, וועלכע עס איז גרינג צו האַלטען ריין. א שוואַם איז ניט ראַטזאַם, ווייל עס קאָן זיך אינעווייניג אָנקלייבען שמוץ, און עס איז איהם שווער ארויס־צוקריגען פון דאָרט. די לאַפּענס זאָלען נאָך יעדער באָד ווערען אויסגעקאָכט אָדער וועניגסטענס אויסגעוואַשען מיט הייס וואסער און אויסגעטריקענט אין דרויסען, אויף דער פרישער לופט.

די טעמפּעראַטור פון דער וואַנע און פון צימער. — די טעמפּעראַטור פון דער וואנע דאַרף זיין די ערשטע פאַר וואָכען 100 גראַד פארענהייט, דערנאָך ביז זעקס מאָנאַטען 98, נאָך זעקס מאָנאַטען ביז'ן יאָהר 95, און שפּעטער פון 85 ביז 90 גראַד.

א פּיצעלע קינד דאַרף זעהר פיעל וואַרעמקייט, אָבער וואָס על־טער און שטאַרקער עס ווערט אלץ געזינטער איז איהם צו צוגעוואוי־נען צו קעלט; צו קיהלערע וואַסער, לייכטערע קליידער און לייכ־טערע צודעקען.

דאָס זיכערסטע מיטעל צו מעסטען די טעמפּעראַטור פון דעם וואַסער איז צו נוצען א באָד־טערמאָמעטער, ווי אויף דער

צייכנונג 1. מען לעגט דעם טערמאָמעטער אריין אין וואנע בשעת מען גיסט דאָס וואסער. ווען דער טערמאָמעטער ווייזט די נויטיגע טעמפעראַטור, ליגענדיג אין דער זעלבער היץ ביי א מינוט צייט, נעמט מען איהם ארויס און מען נעמט זיך באָדען דאָס קינד. אויב אָבער עס איז ניט פאראַן קיין טערמאָמעטער, קאָן די מוטער פּרובירען די היץ מיט איהר עלענבויגען. אויב עס פיהלט זיך באַקוועם ווארעם, ניט הייס, וועט דאָס זיין פונקט גוט פאר דעם קינד.



גומ. 1. — א באָד־טערמאָמעטער.

אין צימער דארף געוועהנליך זיין ווארעם בשעת דאָס קינד קריגט זיין וואנע. עס זאָל אָבער ניט זיין צו הייס, אום דאָס קינד זאָל ניט פארשוויצט ווערען, זאָנסט קאָן עס זיך לייכט פארקיהלען, ווען מען נעמט עס נאכהער אריין אין א קיהלערען צימער. אויך דארף מען זיין געהיט עס זאָל קיין צוג לופט ניט זיין אין צימער.

ווי צו וואשען די פארשיידענע טיילען פון קערפּער.

דאָס מויל. — פיעלע וואשען דעם קינד'ס מויל. דאָס איז אָבער גאָרניט נויטיג. דאָס שפּייעכץ דיסינפעקצירט און האלט ריין דאָס מויל. וואשען איז ערשט נויטיג ווען דאָס קינד קריגט צייהן און עס עסט שוין אזעלכע שפּייז וואָס קלייבט זיך אָן און בלייבט ליגען אין די צייהן. בשעת דאָס קינד איז נאָך גאָר יונג און צארט, איז גלייכער וואָס ווייניגער צוצוריהרען זיך

צו דעם אינווענינגסטען געוועב פון זיין מויל, אום דאָס ניט צו שע־דיגען. אויב מען מוז אָבער יע וואַשען דאָס מויל, דאַרף מען עס טאָן זעהר פאָרזיכטיג. מען וויקעלט ארויף א שטיקעל וואַטע אויף א ריין שטעקעלע און מען טונקט דאָס איין אין ווארעמען, געקאָכטען וואַסער. דאַן ווישט מען מיט דעם לייכט ארום דעם קינד'ס יאַסלעס. קיין פינגער דאַרף מען אין מויל ניט שטופען, אויסער אין א געפעהרליכען צופאַל.

די אויערען. — די אויערען דאַרף מען פון אויבען אויסוואַ־שען מיט א ווייכען לאַפּען. מען מוז זיך אָבער היטען עס זאָל אינווענינג קיין וואַסער ניט אריין. אויך זאָל מען ניט שטופען קיין האַרטע זאַך אין אויער אריין אום איהם צו רייניגען.

די נאָז. — די נאָז דאַרף מען וואַשען אויף דעם זעלבען אופן ווי די אויערען.

די אויגען. — דעם קינד'ס אויגען מוזען קריגען מעדיציני־שע פלעגע גלייך נאָכ'ן געבורט, זאָנסט איז א גרויס געפאַהר, אז דאָס קינד זאָל בלינד ווערען. אויב דאָס קינד ווערט געבוירען ניט פון קיין דאָקטאָר, נאָר פון אן אַקושעריז, זאָל די מוטער ציהען איהר אויפמערקזאַמקייט דערצו אום זי זאָל עס ניט פארגעסען.

אין פיעלע שטאַאַטען אין אמעריקע איז דאָ א געזעץ, וואָס באַזאָרגט אז דעם קינד'ס אויגען זאָלען קריגען די נויטיגע אויפ־מערקזאַמקייט.

געוועהנליך איז ניט נויטיג צו וואַשען די אויגען. אויב אָבער זיי זעהען ניט אויס גאַנץ ריין און מען מוז זיי יע וואַשען, נוצט מען א ריין שטיקעל וואַטע און מען וואַרפט עס ארויס נאָך איין מאָל נוצען, ד. ה. פאַר יעדען אויג נעהמט מען א פרישׁ שטיקעל וואַטע.

אויב די וויהעס קלעפּען זיך און עס ווייזט זיך אויף זיי אייטער (פּאָס). זאָל מען זיי וואַשען יעדע שטונדע מיט באָריק

עסיד, (אַ טעה־לעפּעלע באָריק עסיד צומישט אין אַ גלאָז געקאָכטע וואסער), און אויף ביינאכט אָנשמירען מיט וואזעלין. ווען דאָס העלפט ניט, מוז מען גלייך זעהן דעם דאָקטאָר. עס איז אַ גרויס געפאהר צו פארנאכלעסיגען די אויגען. דאָס קינד קאָן אמאָל איינגאָנצען בלינד ווערען.

דער נאָפּעל. — געוועהנליך הויבט די מוטער ניט אָן צו באָדען דאָס קינד ביז דער נאפּעל־שנור פאַלט ארונטער. אויב עס קומט איהר אָבער יע אוים עס צו באָדען בשעת דער שנור איז נאָך פאראן, דארף זי פאר דעם נאפּעל אויך נוצען ריינע וואטע, ווי אין פאל פון די אויגען. דאָס וואסער דארף נאָר אראָפּרינען פון דער וואטע אויף דעם נאָפּעל, מען מוז זיך אָבער שטארק היטען ניט צוצוריהרען זיך צו איהם מיט די הענט, אום איהם ניט צו שעדיגען.

בשעת דער נאָפּעל־שנור איז נאָך פאראן, גיט מען ניט קיין פולע וואנע, אום דער שנור זאָל זיך ניט נעצען אין וואסער. אַ ריכטיגע וואנע הויבט ערשט דאָס קינד אָן צו קריגען ווען דער שנור פאַלט ארונטער.

די געשלעכטס־אָרגאַנען. — די געשלעכטס־אָרגאַנען מוז מען האַלטען באזונדער ריין; מען מוז אָבער זעהן זיי וואשען אזוי, אַז דער מוטער׳ס האנט זאָל זיך וואָס ווייניגער אָנריהרען אָן זיי.

אויסער דער וואנע, דארף מען דאָס קינד ריין ארומוואשען מיט ווארעם וואסער, אָדער מיט באָריק עסיד און וואסער יעדעס מאָל, ווען דאָס קינד ריכט זיך איין. ווי מען באמערקט די קלענסטע ענטצינדונג דארף מען גלייך באשמירען מיט וואזעלין אָדער קאָלד־קרעם.

די האָר. — פאר די האָר נוצט מען די ערשטע צייט אַ ווייך בערשטעלע. ווען דאָס קינד וואקסט אונטער און די האָר ווערען

גערדיכטער, נוצט מען א קליין גערדיכט קעמעלע נאָך דער וואַנע, ווען די האָר זיינען נאַס, און א האַרטערע בערשטעל מיט א לאַנגען שיטערען קאַם פאַר טרוקענע האָר.

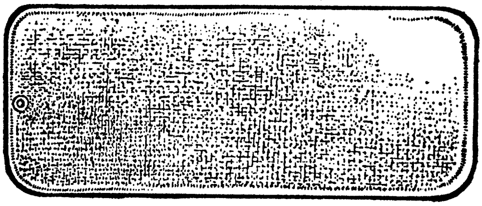
באַדען און וואַשען אַן עלטער קינד.

די וואַנע. — ווען דאָס קינד ווערט עלטער, ווערט די באָד געוועהנליך א קוואַל פון פאַרגעניגען סיי פאַר דעם קינד, סיי פאַר דער מוטער. עס הויבט אָן צו פּליוסקען מיט די הענטלעך אין דעם וואַסער און דערביי לאַכט עס און פרייט זיך. די מאַמע איז שטאַרק באַזאָרגט וואָס איהר קלייד ווערט נאַס, די פאַדלאָגע ווערט פאַרגאָסען. פון דעסטוועגען טוט איהר שטאַרק הנאה פון דעם תכשיט'ס חכמה. דאָס ווייזט איהר, אז דאָס קינד ווערט שטאַרק און הויבט אָן צו פאַרשטעהן וואָס עס הייסט א שטיף טאָן. די ארבייט פון באָדען ווערט אויך פיעל לייכטער, ווען דאָס קינד קאָן שוין זיצען.

צום יאָהר אָדער עטוואָס שפּעטער קאָן מען פאַרבייטען דאָס קליינע קינדער וואַנעלע מיט דער וואַנע, וואָס די גרויסע נוצען, דאָס הייסט, אויב עס איז פאַראַן אן איינגעמויערטע וואַנע אין הויז. עס פאָדערט זיך ווייניגער ארבייט צוצוגרייטען די באָד, און דאָס קינד האָט מעהר פּלאַץ צו באַוועגען זיך. עס וויל א שפּרונג טאָן, א שווים טאָן, זיך איבערקוליען און וואָס ניט. דאָס אלעס קאָן מען טאָן מיט מעהר זיכערקייט און מעהר ערפאָלג ווען מען געפינט זיך אין דער גרויסער שטוב־וואַנע, אנשטאָט אין דעם קליינעם קינדער־וואַנעלע.

די גרויסע שטוב־וואַנעס זיינען מעהרסטענס געמאַכט פון

קאַכעל און ביי אַ ניט פאַרזיכטיגען שפּרונג קאָן זיך דאָס קינד לייכט אויסגליטשען און פאַלען. אום צו באַוואָרענען אַזעלכע צופאַלען, איז גוט אריינצולעגען אין וואַנע אַ גומענעם קאָוויאָר, ווי אויף דער צייכנונג 2. דאָס פארהיט דאָס קינד פון אויסגליטשען זיך. אַזעלכע קאָוויאָרען פאַרקויפען זיך אין אַלע גרויסע דעפּאַרט־מענט־קראָמען. אין ענגליש רופט עס זיך rubber bath mat. ווי מען נעמט דאָס קינד ארויס פון דער וואַנע דארף מען דעם קאוויאָר אויפהענגען אויף אַ טשוואָק אָפּטרוקענען. ווען מען האַלט איהם צו לאַנג אין וואסער טרוקנט ער זיך שנעל אָפּ.



נומ. 2. — אַ גומינער וואַנע־קאָוויאָר.

די צייהן. — ווען דאָס קינד קריגט די ערשטע עטליכע צייהנדלעך, איז גוט זיי צו וואשען צוויי מאָל אַ טאָג, אינדערפריה און אין אָוועגט, מיט אַ שטיקעל נאסע וואטע. מען נוצט אָדער געקאָכטע וואסער, אָדער באָריק עסיד. ווען עס זיינען שוין פאַראַן אַ 12—14 צייהנדלעך, הויבט מען אָן צו נוצען אַ ווייכע צייהן־בערשטעלע אנשטאָט וואטע.

צו צוויי יאָהר קאָן דאָס קינד אָנהויבען אַליין נוצען אַ צייהן־בערשטעל, אויב נאָר מען לאָזט עס און מען ווייזט איהם ווי אַזוי. געוועהנליך, ביז עס לערענט זיך גוט אוים די מלאכה, קאָן מען זיך ניט איינגאַנצען פארלאָזען אויף איהם און מען מוז איהם ארויסהעלפען. עס איז זעהר וויכטיג דאָס קינד זאָל זיך געוואוינען

באָרשטען די ציינער ווען עס שטעהט אויף און נאָך יעדען מאָהל־צייט. דאָס פאַרהיט די ציינער פון פוילען.

די הענט. — מען דאַרף אויך זעהן דאָס קינד זאָל וואשען די הענט יעדעס מאָל ווען עס נעמט עפּעס עסען. פון שפּילען זיך מיט פאַרשיידענע זאַכען, זיינען די קליינע הענטלעך מעהרסטענס שמוציג, און אויב מען אַנטוויקעלט ניט די געוואוינהייט צו וואשען זיי פאַר יעדען מאָהלצייט, וועט דאָס קינד אָפּט איינשלינגען שמוץ, וואָס קען איהם, פאַרשטעהט זיך, ברענגען זעהר פיעל שאָדען.

ווי אויפצופּאַסען אויף פאַרשיידענע אָרגאַנען. — מען דאַרף לערנען דאָס קינד, אַז יעדען אינדערפריה, ווען עס וואשט זיך איין, זאָל עס גוט אויסשנייצען דעם נאָז און איהם אויסרייניגען מיט אַ ריין שטיקעל וואַטע אָדער לייווענד, איינגעטונקען אין זאַלץ וואַסער. די זאַלץ וואַסער דיזינפעקצירט דעם האַלז און באָריק־עסיד (די זעלבע פּראָפּאָרץ). צוערשט זאָל עס שנייצען איין זייט, צוהאַלטענדיג די צווייטע זייט לייכט מיט'ן פינגער, און דאַן שנייצען די צווייטע זייט, אויפ'ן זעלבען אופן. ווען מען שנייצט צוהאַלטענדיגביידע זייטען נאָז, קען עס אַמאָל שעדיגען דאָס פויק־הייטעל פון אויער.

אויך דאַרף דאָס קינד זיך געוואוינען יעדען פריהמאָרגען גאַרגלען דעם האַלז מיט וואַרעם וואַסער, אָדער נאָך בעסער, מיט זאַלץ וואַסער. די זאַלץ וואַסער דיזינפעקטירט דעם האַלז און העלפט אָפּט צו פאַרמיידען אָנשטעקונגען. ווען דאָס קינד לערענט זיך אויס גאַרגלען דעם האַלז קומט עס אויך אַמאָל צונוץ, בשעת עס דאַרף גאַרגלען ווען עס ליידעט פון וועלכע עס איז קראַנקהייט אין האַלז.

מען טאָר ניט דערלאָזען, דאָס קינד זאָל זיך מאַכען אַ געוואוינהייט צו רייבען די אויגען, ווייל זיי ווערען אָפּט אָנגעשטעקט

אויף אזא אופן. ווען דאָס קינד רייבט אָפּט די אויגען, איז א סימן אז זיי זיינען ניט אין פאָלקאָמענער אָרדנונג. אין אזא פאַל איז גוט צו וואשען די אויגען יעדען פריהמאָרגען מיט א ריין שטי־קעל וואַטע איינגעטונקען אין באָריק עסיד. פאר יעדען אויג נוצט מען א פריש שטיקעל וואַטע.

קאַלט וואסער. — עס איז זעהר גוט פאר דעם קינד ווען עס געוואוינט זיך צו וואשען דאָס לייב מיט קאַלט וואסער. דאָס איז גוט פאר זיין בלוט־פארקעהר, און עס העלפט פארמיידען פארקיה־לונגען.

מען קען באשטימט ניט זאָגען אין וואָס פאר אן עלטער אָנ־צוהויבען נוצען דאָס קאַלטע וואסער. עס העננט אָפּ פון דעם קינד. אויב עס איז שטארק און געזונט קאָן מען פּרובירען ווען עס איז נאָך גאָר יונג, זאָגען מיר, צו צוויי יאָהר. אויב עס איז א שוואכער קינד הויבט מען אָן שפּעטער, צו דריי, פיער יאָהר. די בעסטע צייט פון יאָהר פאר דעם אָנהויב איז זומער.

איידער דאָס קינד געהט ארויס פון דער וואנע, לאָזט מען איהם שטעהן אין דער ווארעמער וואסער און מען גיסט אָפּ דעם האלז און נאקען, די ברוסט און די הענט מיט קיהלע וואסער.

וואָס מעהר דאָס קינד געוואוינט זיך צו, אַלץ קעלטער מאכט מען דאָס וואסער. שפּעטער הויבט מען עס אָן אָפּגיסען זאָגאָר ווען עס נעהמט ניט קיין וואנע. ווען עס ווערט עלטער ווירקט מען אויף איהם עס זאָל ארונטערלויפען אויף א פּאָר סעקונדען אונטער א קאַלטען שפּריץ. אויך דאָן הויבט מען געוועהנליך אָן פון קיהל ביז מען געהט לאנגזאם איבער אויף קאַלט. אויב דאָס הויז איז פארזאָרגט מיט א שפּריץ־באָד איז געוויס גוט. אויב ניט קען מען קויפען אין אפּטייק א טוש, וועלכער שטעלט זיך צו צום קראַן מיט וואסער. ווען מען קען דאָס אויך ניט אויספיהרען מוז מען זיך באגעהן מיט אפּגיסען דאָס קינד מיט דעם קאַלטען וואסער.

איינמאָל הויבט מען אָן צו נוצען קאַלט וואסער, איז ראַטזאַם צו נוצען עס יעדען טאָג. די בעסטע צייט פאַר דעם קאַלטען טוש איז פריהמאָרגענס.

גלייך נאָכ'ן טוש, אָדער אָפּגוס, ווישט מען שנעל אויס דאָס לייב מיט דעם האַנדטוך. דאָס קינד דאַרף זיך נאָך דעם פיהלען פריש און מונטער. אויב אָבער עס ווערט איהם קאַלט, עס ציטערט אָדער עס ווערט בלוי, זאָל מען די קאַלטע טושען ניט פאָרטזעצען. דיזע סמנים ווייזען אַז עס טוט דעם קינד ניט קיין גוטס.

אנשטאַט די טושען, קען מען איינרייבען דעם קינד'ס לייב מיט א האַנדטוך, איינגעטונקען אין קאַלט וואסער, אָדער קאַלט וואַסער מיט זאַלץ. דעם האַנדטוך דאַרף מען אויסדרעהען אויף וויפיעל מעגליך פאַר דעם נוצען, אום עס זאָל אין איהם בלייבען וואָס וועניגער נאַסקייט.

אויב א קינד לײדט אָפט פון קעלט אין די פיס, איז גוט יעדען אָווענד פאַר'ן שלאָף זיי איינגעצען אין קאַלט וואסער מיט זאַלץ און דאַן שנעל איינרייבען מיט א טרוקענעם האַנדטוך.

צי דאָס קינד נוצט קאַלט וואסער פאַר זיין לייב צי ניט, יעדענפאַלס דאַרף עס זיך געוואוינען יעדען פריהמאָרגען איינוואַשען דאָס געזיכט מיט דעם האַלז און נאַקען מיט קאַלט וואַסער.

באָדען אין ים אָדער אין טייך. — אויב מען קען זומער האַלטען דאָס קינד ביים ים אָדער ביי א טייך איז עס זעהר א גוטע זאַך. מען טוט איהם אָן באָד־קליידער און מען לאָזט איהם שפּילען אויף דעם ברעג. צו ביסלעך וועט עס זיך צוגעוואוינען צו דער וואַסער און דאָס באָדען וועט פאַר איהם ווערען א פאַרגעניגען. מען טאָר אָבער ניט צווינגען דאָס קינד אַריינצוקומען אין ים אָדער אין טייך געגען זיין ווילען. אויב עס האָט מורא, איז איהם כדאי איינצורעדען, אָנווייזענדיג, למשל דערויף וואָס די אַנדערע קינדער באָדען זיך און באַקומען דערפון פאַרגעניגען. צווינגט מען

איהם אָבער מיט געוואלד, ווערען זיינע נערווען אויפגעטרייסעלט, און אָפט קריגט עס אויף אזא אופן נאָך מעהר פחד פאר דעם קאַל־טען וואסער. ווען דאָס קינד געוואוינט זיך שוין צו און באקומט ליעב דאָס באָדען, דארף מען איהם היטען פון פארבלייבען צו לאַנג אין וואסער. פון צעהן ביז צוואנציג מינוטען אויף א מאָל איז גענוג. אויב דאָס קינד הויבט אָן ציטערען, אָדער עס ווערט בלוי, אָדער עס פיהלט זיך פארמאטערט נאָך דעם באָדען איז א סימן אז עס איז צופיעל פאר איהם. מען מוז דאַן פארקירצען די צייט, וואָס עס פאר־ברענגט אין וואסער. מען דארף אויך היטען דאָס קינד, עס זאָל ניט ארומגעהן אין נאַסע קליידער אויפ'ן ברעג ווען עס איז קיהל אָדער ווינטיג. דאָס בעסטע איז גלייך נאָכ'ן באָדען איהם טרוקען אויסווישען און בייטען די קליידער אויף טרוקענע. אויב מען קען דאָס ניט אויספיהרען דארף מען איהם וועניגסטענס אָנטאָן א וואָ־לענעם מאַנטעלע גלייך ווי עס קומט ארויס אויף דעם ברעג. אין די גאָר גרויסע היצען מעג עס זיך דאַן אָפטריקענען אויף דער זון. אויב עס איז אָבער ניט זעהר הייס מוז מען איהם שנעל אהיים נעמען, אָפטריקענען און איבערטאָן. ביז מען קומט אהיים דארף מען אויף איהם ווירקען, עס זאָל לויפען אָדער מאכען אנדערע קער־פערליכע באוועגונגען, אום ניט צו פריהרען.

דעם קינד'ס זעלבסשטענדיגקייט און ריין האַלטען זיך. — וואָס עלטער דאָס קינד ווערט, אַלץ מעהר דארף מען איהם ערמוטיגען זיך אַליין צו וואשען און אַליין אויפצופאַסען אויף זיין קערפערליכער ריינקייט. ניט נאָר ווערט עס זעלבסטשטענדיגער דורך דעם, וואָס עס טוט זיין אייגענע ארבייט, נאָר די געוואוינ־הייט צו האַלטען זיך ריין ווערט פיעל טיעפער איינגעוואָרצעלט, ווען מען קאָן זיך אַליין וואשען און פוצען און מען העננט דערמיט ניט אָפּ פון קיין צווייטען.

א קינד דארף אימער האָבען זיין אייגענעם האנטוך און זייף,

אזוי גוט ווי א באַזונדער קאַם און צייהן־בערשטעל. דאָס זיינען זאכען, אין וועלכע מען טאָר קיין מאָל ניט מאכען קיין שותפות. פיעלע קראַנקהייטען טראָגען זיך לייכט אריבער פון איינעם צום צווייטען דורך שותפותדיגע זייף, האַנטיכער און אַז. וו.

אום דעם קינד זאָל גרינגער אָנקומען דאָס ריין מאכען זיך, דאַרף מען זעהן אַלעס זאָל אזוי זיין איינגעאָרדענט, אַז עס זאָל זיך קאָנען אליין באַהילפיג זיין. ביים וואַש־קאַסטען דאַרף זיך אימער געפינען א ביינקעלע אָדער א קעסטעל, אויף וועלכען דאָס קליינע מענשעלע זאָל זיך קאָנען אַרויפשטעלען, אום צו גרייכען די וואַסער. אויך דאַרף עס קאָנען לייכט צוקומען צו זיין זייף, קאַם און צייהן־בערשטעל. עס איז זייער דאַריבער גוט צו האַלטען אויף א באַזונדער פּאָלעטשקעלע, וועלכעס מען קלאַפּט צו גאַנץ נידעריג. דער האַנטוך דאַרף, פאַרשטעהט זיך, אויך העַנגען אזוי נידעריג, אַז דאָס קינד זאָל איהם אליין קאָנען אַרונטערנעמען און צוריק אויפהענגען.

שלאָף און וואוינונג.

דאָס ערשטע יאָהר פון זיין לעבען מוז דאָס קינד האָבען זעהר פיעל רוה. דער מאַרך וואקסט דאָס ערשטע יאָהר מעהר ווי דורך דעם גאַנצען איבריגען לעבען פון מענשען. אויך וואקסען דאַן זעהר שנעל אַלע אנדערע אברים פון קינד׳ס קערפּער. דאָס קינד דאַרף דעריבער זעהר א סך ענערגיע. אָט דיעזע ענערגיע ווערט ביי איהם אָנגעזאַמעלט בשעת עס שלאָפט.

מען מוז זעהן געבען דעם קינד די בעסטע באַדינגונגען צום שלאָפען, אַזוי אַז עס זאָל פון גאָרניט ניט זיין געשטערט. ביי טאָג זאָל דאָס קינד שלאָפען אין א וועגעלע אין גאַס. דערביי דאַרף מען זעה, עס זאָל זיין גוט איינגעדעקט, ווען עס איז קאַלט. דער ווינט זאָל ניט בלאָזען אין געזיכט, און די זון זאָל ניט שיינען אין די אויגען אריין. ווען עס שנייט אָדער עס רעגנט און מען קאָן דאָס קינד ניט ארויסנעמען, איז גוט אָנצוטאָן עס ווי פאַר דער גאַס, איינדעקען עס און אוועקשטעלען דאָס בעטעל ניט ווייט פון אָפענעם פענסטער. אַלע פענסטער זאָלען זיין איגאַנצען אָפען. דאָס צימער דאַרף ניט זיין באַהייצט. אויב עס ווערט געוועהנליך געוואַרעמט דורך דאַמף אָדער הייסע לופט, שרויפט מען, אויב מעגליך, צו דעם הייץ־אַפּאַראַט, אַזוי אַז די היץ זאָל ניט אריינ־קומען אין צימער.

ביינאַכט איז די בעסטע זאַך דאָס קינד זאָל שלאָפען אַליין אין א צימער. אויב מען קאָן דאָס ניט אויספיהרען, דאַרף מען זעהן עס זאָל שלאָפען אַליין אין א בעטעל. בשום אופן ניט מיט דעם מוטער אָדער מיט אן עלטער קינד אין איין בעט. ערשטענס

פּאַסירט אַמאָל, אַז אַ פּיצעלע קינד ווערט דערשטיקט פון אַן ערוואַקסענעם אין שלאָף. צווייטענס, איז זעהר אומגעזונט פאַר דעם קינד צו אָטעמען די לופט וואָס זיין שלאָף־קאָמפּאַניאָן אָטעמט ארויס.

אויב די מוטער גיט דעם קינד זויגען ביינאַכט, דאַרף זי זיך אויפזעצען און האַלטען דאָס קינד אויף איהר שויס. ערשט ווען זי לעגט עס צוריק אַנידער אין זיין בעטעל, זאָל זי זיך צוריק לעגען שלאָפען. ווי שלעפערדיג די מוטער זאָל ניט זיין, מוז זי זיך ניט פאַרגעסען און זיך ניט צולעגען מיט דעם קינד ביי דער ברוסט. דערמיט וועט זי פאַרמיידען דאָס געפאהר צו דערשטיקען דאָס פּיצעלע. זי וועט עס אויך פאַרהיטען פון קריגען די שלעכטע געוואוינהייט צו שלאָפען מיט דער מוטער אין איין בעט, וואָס שטערט ביידען אין זייער רוה.

עס דאַרף אימער זיין אַן אָפען פענסטער אין קינד'ס שלאָף־צימער. דערביי דאַרף דאָס פענסטער זיין אָפען טיילווייז פון אויבען און טיילווייז פון אונטען, אום עס זאָל זיין אַן אויסטויש פון לופט. די וואַרעמע שטוב־לופט געהט ארויס פון אויבען און די קיהלערע דרויסען־לופט קומט אריין פון אונטען. זאָגאַר ווען ס'איז זעהר קאַלט אין דרויסען, איז אויך נוט צו האַלטען דאָס פענסטער אביסעלע אָפען אין צימער, וואו דאָס קינד שלאָפט. ווען אָבער דאָס וועטער איז אַזוי שטורעמדיג, אַז עס איז ניט מעגליך צו האַלטען אָפען דאָס פענסטער אַ גאַנצע נאַכט, דאַרף מען דאָס צימער גוט דורכלופטערען איידער מען ברענגט דאָס קינד אריין אהין און דאַן ערשט צוריק פאַרמאַכען די פענסטער. וואָס מעהר לופט דאָס קינד באַקומט, אַלץ מעהר שאַנסען האָט עס אויסצואוואַקסען מיט געזונטע לונגען און אַ נאָרמאַלען בלוט־פאַרקעהר.

מען דאַרף דאָס קינד גלייך פון אָנהויב געוואוינען שלאָפען באַשטימטע שטונדען אין טאָג, און די הויפּט־זאַך צו שלאָפען

רוהיג די גאַנצע נאַכט. די ערשטע עטליכע מאָנאַטען שלאָפט עס א פּאָר שעה אין דער פריה, און א פּאָר שעה בייטאָג. ווען עס ווערט אביסעל עלטער, שלאָפט דאָס קינד נאָר איין מאָל אין טאָג. דאַן דארף מען זעהן עס לעגען פריה, זאָגען מיר, ארום צעהן־עלף פאָרמיטאָג. דאָס טוט מען, אום דער שלאָף זאָל זיך ניט פאַר־ציהען צו שפּעט בייטאָג, אזוי אז דאָס קינד זאָל באַצייטענס שלע־פערדיג ווערען און עס זאָל ניט זיין וואכעדיג שפּעט אין אָווענט.

ווענינגסטענס א שעה איידער דאָס קינד דארף געהן שלאָפען, זאָל מען עס לאָזען פאָלקאָם רוהיג. מען טאָר זיך מיט איהם דאַן ניט שפּילען, און אויך זאָלען זיין וואָס ווענינגער מענשען אין צימער וואו דאָס קינד געפינט זיך. דאָס וועט איהם העלפען שלאָפען רוהיג.

פיעלע מוטערס האַלטען דאָס קינד אומיסטען אויף ביז דער פאָטער קומט פון דער ארבייט, אום צו געבען איהם די מעגליכקייט צו שפּילען זיך מיט דעם קינד. דאָס קינד ווערט דורך דעם שפּילען אויפגערעגט און זיין שלאָף ווערט געשטערט אויף דער גאַנצער נאַכט. עס איז פאַר דעם קינד פיעל בעסער ווען מען לעגט עס שלאָפען ארום זעקס דעם זייגער, און אויב דער פאָטער געפינט זיך שוין דאַן יע אין הויז, זאָל ער זיך אויך אָפּהאַלטען פון דעם פאַר־גניגען צו שפּיעלען זיך מיט׳ן יורש אָדער מיט דער יורש׳טע, ווייל רוהיגער שלאָף איז זעהר א וויכטיגע באַדינגונג פאַר דעם קינד׳ס געזונט.

ווען מען לעגט דאָס קינד אריין אין בעטעל, זאָל מען אויס־לעשען די ליכט, עפענען דאָס פענסטער און ארויסגעהן פון צימער. אויב נאָר דאָס קינד איז געזונט, וועט עס זיך שנעל צוגעוואוינען אזוי איינצושלאָפען אָהן וויגען און אָהן לידעלעך. אויב אפילו עס וועט א פּאָר מאָל וויינען, דארף זיך די מוטער ניט איילען עס טרייסטען. ווען דאָס קינד וועט זיך „איבערצייגען", אז דאָס

וויינען ברענגט איהם גאָרניט, וועט עס שוין בעסער איינשלאָפען אָהן געוויין.

ווען דאָס קינד כאַפּט זיך אויף שפּעט אין אָוונט אָדער ביינאַכט, דאַרף מען זיך ניט איילען איהם ארויסנעמען פון בעטעל. אויך דאַרף מען ניט אָנצינדען קיין פייער אום איהם צו פאַרשפּילען. מען זעהט עס זאָל זיין טרוקען און אַלעס זאָל זיין באַקוועם. דאַן לאָזט מען איהם ליגען ביז עס ווערט ווידער אנשלאָפען. אויב אָבער דאָס קינד ליידט וועהטאָג פון עפּעס און מען מוז עס ארויסנעמען פון בעטעל אום איהם צו באַרוהיגען, זאָל מען מיט איהם פאַרבלייבען אין זעלבען פינסטערען צימער און ניט פּרובירען עס צו פאַר־שפּילען אָדער אַמוזירען. הויבט מען אָן ארומגעהן מיט דעם קינד איבער דעם צימער אָדער אויף אַן אנדער אופן איהם העלפען פאַר־ברייינגען די צייט אין פאַרגעניגענס, וועט עס זיך שנעל צוגעוואוינען צו דעם סאָרט צייט־פאַרטרייב, און סיי די מוטער, סיי די אַנדערע ער'וואַקסענע אין הויז מעגען זיך דאַן רעכטען אויף וואַכעדיגע נעכט.

דאָס בעסטע איז צו געוואוינען דאָס קינד שלאָפען אין אַ קאַלטען צימער און עס וואַרעם איינדעקען. באַזונדערס דאַרפען די פיסלעך זיין וואַרעם. מען מוז אָבער אויך היטען דעם קינד זאָל ניט זיין צו הייס, ווען ניט וועט עס זיך לייכט פאַרקיהלען. וואָס קעלטער דאָס צימער, אַלץ וועניגער דאַרף מען מורא האָבען אַז דאָס קינד וועט פון זיך ארונטערוואַרפען דעם צודעק. עס לערענט זיך שנעל אוים, אַז פריהרען איז ניט באַקוועם.

דאָך זיינען פאַראַן פיעלע קינדער וואָס וואַרפען זיך אין שלאָף און דער צודעק פאַלט ארונטער. אום דאָס צו פאַרמיידען איז גוט צו נוצען אַ צודעק וואָס איז אַ סך גרעסער פון דעם בעט און איהם פון אַלע זייטען ארונטערבייגען אונטער דעם מאַטראַץ. אויב דאָס העלפט אויך ניט קאָן מען נוצען אַ שלאָף־זאַק. מען נעהט אויף אַ

זאַק פון אַ פלאַנעלענער אָדער וואָלענער קאָלדרע. דעם אונטערשטען זייט אויף וועלכען דאָס קינד ליגט מאַכט מען עטוואַס לענגער ווי דעם אויבערשטען, וועלכער דינט אַלס צודעק. איבער די אַקסלען נעהט מען צו אַ פּאָר עקלעך אָדער קנעפּלעך. מען לעגט אַריין דאָס קינד, געוועהנליך מיט דעם קאָפּ אַרויס, און מען פאַרשפּילעט דעם זאַק. מען דאַרף אָבער זעהן אַז אין זאַק זאָל דאָס קינד האָבען גע־נוג פּלאַץ צו באַוועגען זיך. אַזאַ זאַק איז אויך אַ גוטע באַוואָרע־ניש פאַר קינדער וואָס האָבען אַ טבע צו זויגען אין שלאָף אַ האַנט אָדער אַ פינגער.

זומער איז זעהר גוט, ווען דאָס קינד קאָן די גאַנצע נאַכט שלאָפען אין דרויסען. געוועהנליך איז עס נאָר מעגליך דאָרט וואו עס איז פאַראַן אַ וועראַנדע. דערביי מוז מען אימער זיין צוגעגרייט, אַז אויב די טעמפּעראַטור בייט זיך פּלוצלונג אויף קעלטער, זאָל מען גלייך בייטען דעם קינד׳ס צודעק. דערצו פאַ־דערט זיך, אַז די מוטער זאָל שלאָפען ניט ווייט פון איהם, אויב ניט אויף דער וועראַנדע, איז ביי אַן אָפענעם פענסטער, דאַן וועט זי געוועהנליך דערפיהלען די אומבייטונג פון דער טעמפּעראַטור אין צייט צו באַזאָרגען איהר קינד מיט אַ וואַרעמען צודעק. פון אַ יאָהר צוויי אָן איז גוט, אויב מען קען אויספיהרען, דאָס קינד זאָל אימער שלאָפען אויף אַ וועראַנדע, אויסער אין גאָר שטאַרקע קעלטען, ווינטען אָ״ער שטורעמס. פאַרשטעהט זיך, אַז מען מוז עס דאַן וואַרעם אָנטאָן צום שלאָפען.

דעם בייטאָגעדיגען שלאָף דאַרף מען זעהן אויפהאַלטען אַזוי לאַנג ווי מעגליך. אייניגע קינדער פון צוויי־דריי יאָהר ווערען זעהר שפּעט ניט אַנשלאָפען ביינאַכט, אויב זיי שלאָפען בייטאָג. דאַן איז ראַטזאַם איבערצורייסען דעם בייטאָגדיגען שלאָף, אום דאָס קינד זאָל קענען איינשלאָפען פריה אין אָוועגד. אויב אָבער עס קען שלאָפען סיי בייטאָג סיי ביינאַכט, איז עס פאַר איהם זעהר

געזונט. זאָגאר נאָר צולעגען זיך אָפּרוהען אויף א ווײלע בײטאָג, וועט דעם קינד טאָן זעהר פיעל גוטעס.

אויב דאָס קינד שלאָפט שפּעטער אינדערפריה, זאָל מען איהם קיין מאָל ניט וועקען צו פריהשטיק. דער שלאָף איז פאַר איהם פיעל וויכטיגער ווי דאָס פריהשטיקען פּונקט צו דער מינוט.

אויב א געזונט קינד שלאָפט ניט רוהיג, איז דערביי זיכער דאָ אָן אורזאכע, וועלכע עס איז אָפט ניט שווער צו באזייטיגען. מעגליך, עס איז איהם צו קאַלט אָדער צו וואַרעם. מעגליך, אז עס האָט צופיעל געגעסען, אָדער עס איז הונגעריג אָדער דאָרשטיג. פיליכט איז דאָס געלעגער ניט באקוועם, דאָס ליילאך ניט גלאַט, אָדער דאָס קינד איז נערוועז, ווייל מען האָט זיך מיט איהם געשפּילט פאַר'ן שלאָף און איהם אויף אזא'ן אופן צופיעל אויפ־גערעגט. נאָך א סך אזעלכע קלייניגקייטען קאָנען שטערען דעם קינד'ס רוה. מען מוז דעריבער, ווי געזאָגט, אויסגעפינען די ריכ־טיגע אורזאכע און זי באזייטיגען אזוי שנעל ווי מען קאָן. מען טאָר אבער ניט געבען קיין מיטלען צו פארבעסערען דעם קינד'ס שלאָף. עס טאָר ניט קריגען קיינע שלאָף־געטראַנקען, קיינע סיראָפּען, וואָס זיינען געמאכט פאַר דיזען צוועק. א סך קינדער שטאַרבען אויס פון אזעלכע „באבסקע רפואות". אויך דאַרף מען איהם ניט געבען קיין „סאָסקע" צו זויגען, אום עס זאָל אנשוויגען ווערען און רוהיג איינשלאָפען.

דאָס קינד דאַרף האָבען א שטילען, רוהיגען צימער צום שלאָ־פען, דאָס מיינט אָבער ניט, אז יעדער דאַרף געהן אויף די שפּיץ גענגעל בשעת זיין מאַיעסטעט רוהט. עס דאַרף זיין געוואוינט צו שלאָפען אונטער דעם סאָרט טומעל, וואָס איז אונפאַרמיידליך אין יעדען הויז.

א יונג קינד שלאָפט פון אכצעהן ביז צוואנציג שעה א מעת־לעת.

צו זעקס מאָנאַטען שלאָפט עס ביי זעכצעהן שעה. צו א יאָהר ביי פערצעהן שעה, און שפּעטער — ביי צוועלף שעה פון די 24 אין מעת־לעת.

דאָס געלעגער

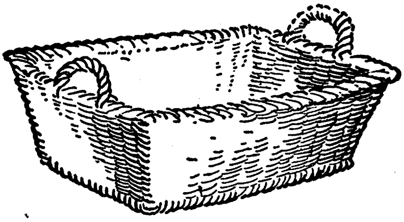
דעם קינד'ס בעטגעוואַנט דאַרף ווי ווייט מעגליך זיין פון אזא שטאָף, וואָס מען קאָן אָפט וואַשען. אַנשטאָט א מאַטראַץ קאָן מען די ערשטע צייט נוצען א פלאַנעלענע קאָלדרע צונויפגע־לעגט אין פיערען, אָדער אויסגעשטעפּטע וואַטע מיט ווייסען שטאָף באַדעקט. (דיזע וואַטע רופט זיך „פעדינג" און מען נוצט עס צו באַדעקען טישען אונטער דעם טישטוך.) דאָס דעקט מען איבער מיט א ליילעך און אויפ'ן ליילעך לעגט מען א שטיקעל גומיע־שטאָף אָדער א צעראַטע און אויף דעם נאָך א ווייכען צודעק, אָם בעסטען די אויסגעשטעפּטע וואַטע, אום דעם קינד זאָל זיין ווייך צו ליגען. ווען מען נוצט א מאַטראַץ, מאַכט מען אויך דאָס בעט אויף דעם זעלבען שטייגער, אַזוי אַז דעם קינד זאָל זיין ווייך צו ליגען און דער מאַטראַץ זאָל ניט נאַס ווערען. דער צוקאָפּענס דאַרף זיין זעהר נידעריג, אום דאָס קינד זאָל בעסער אָטעמען. מען נוצט גאַר א דין קישעלע, אָדער א קליינע צונויפגעלעגטע פלאַנעלענע קאָלדרעלע. דער צודעק זאָל באַשטעהן פון א ווייסען ליילאַך און אויף דעם א ווייסע קאָלדרע, וואָס וואַשט זיך לייכט.

דאָס גאַנצע בעטגעוואַנט דאַרף יעדען טאָג ווערען געלופטערט, און מען דאַרף דאָס אָפט פריש באַציהען. אויב דאָס קינד נעצט וואָס איין, זאָל מען דאָס א צווייטען מאָל ניט נוצען, עס מוז ווערען געוואַשען.

די ערשטע פּאָר מאָנאַטען נוצען פיעלע א קאָרב אַנשטאָט

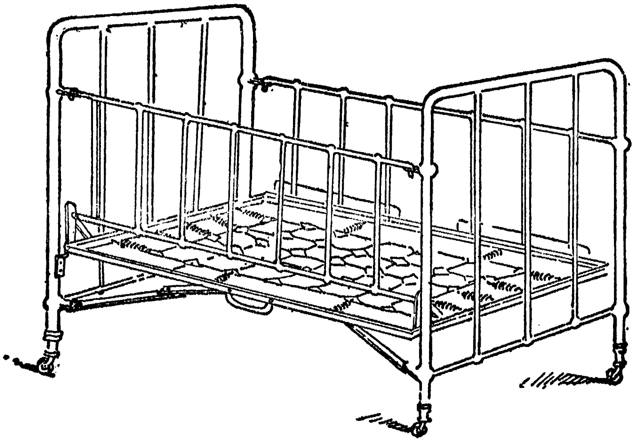
אַ בעט. מען קאָן קויפען אַ קאָרב וואָס איז ספּעציעל געמאַכט פאַר דיזען צוועק אָדער מען קאָן אויסבעטען אַ געוועהנליכען קאָרב, וואָס מען נוצט פאַר וועש. די מעלה פון דעם קאָרב איז, וואָס מען קאָן איהם ארומטראָגען מיט דעם קינד אינאיינעם. ווען מען דאַרף דאָס קינד אריבערטראָגען פון איין צימער אין צווייטען איז ניט נויטיג צו באַאונרוהיגען עס מיט'ן ארויסנעמען אויף די הענט. אַנשטאָט דעם הויבט מען עס אויף מיט'ן קאָרב און מען טראָגט עס אריבער.

אויב מען נוצט אַן איינפאַכען וועש־קאָרב, איז באַקוועם צו נוצען אַ לענגליכען, פּיערעקיגען ווי אויף דער צייכנונג 3. עס איז איהם בעסער אויסצובעטען ווי אַ רונדען.

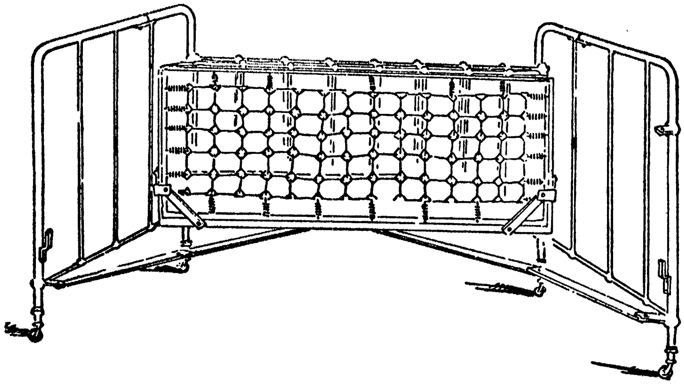


נום. 3. — אַ קאָרב, וועלכען מען קען נוצען די ערשטע צייט פאַר'ן קינד אַנשטאָט אַ בעט.

אַ בעט איז ראַטזאַם צו קויפען אַזאַ וואָס לעגט זיך צונויף. דאָס מאַכט מעגליך עס לייכט אריבערצוטראָגען פון איין צימער אין צווייטען. אויב, אַ שטייגער, מען קען דאָס קינד ניט ארויסנעמען אין גאַס און מען וויל עס לעגען שלאָפען ביי אָפענע פענסטער, (זעה זייט 32) קען מען דאָס בעט לייכט אריבערטראָגען אין יענעם צימער, וואָס האָט די מעהרסטע פענסטער. אָדער, זאָגען מיר, דאָס קינד שלאָפט אימער אין גאַסט־צימער (פּאַרלאָר). אין אַ געוויסען אָוונד וויל מען אָבער אין יענעם צימער אויפנעמען געסט. דאַן

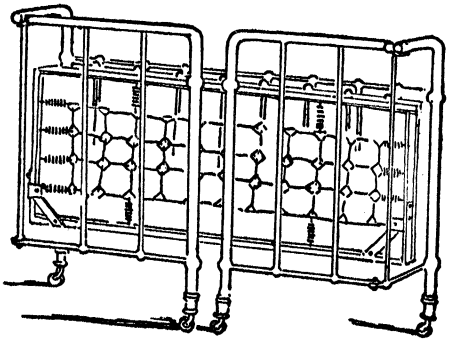


נומ. 4. — אַ בעט וואָס לעגט זיך צוזאַמען (פאָלדינג בעט). אויף דיעזער צייכנונג איז דאָס בעט אינגאַנצען אָפען, גרייט צום אויסבעטען.



נומ. 5. — דאָס זעלבע בעט ווי אויף נומ. 4, אין פּראָצעס פון צונויפלייגען. די דעק פון בעט און דאָס פאָדערשטע ווענ־טעל זיינען אויפגעהויבען און צוגעדריקט צום הינטער־שטען ווענטעל, די זייטען זיינען נאָך אָפען.

טראָגט מען אריבער דאָס בעט אין א שלאָף צימער און ווען די געסט געהען אוועק, נעמט מען ארויס דאָס קינד פון בעט אויף א פּאָר מינוטען און מען טראָגט דאָס בעט צוריק אריבער אין גרויסען לופ־טיגען גאַסט־צימער. אזא בעט איז אויך זעהר לייכט ארויסצו־טראָגען אויף א ווערענדע, אויב מען איז געבענשט מיט אזא גוטס. דאָס צונויפגעלעגטע בעט קומט צונוץ ביי פיעלע געלעגענהייטען. דאָס גאנצע בעטגעוואנד קען בלייבען ליגען אין בעט בשעת עס איז צונויפגעלעגט.



נומ. 6. — דאָס זעלבע בעט ווי נומ. 4, אינגאנצען צו־נויפגעלייגט. די ברייט פון דעם איז יעצט ניט מעהר ווי ניין אינטשעס און עס איז זעהר לייכט אריבערצוטראָגען פון איין צימער אין צווייטען.

דאָס צימער.

דאָס צימער, וואו דאָס קינד שלאָפט, אדער וואו עס געפינט זיך בייטאָג, דארף זיין דאָס ליכטיגסטע און לופטיגסטע, וואָס מען קאָן נור אויספיהרען. דאָס קינד מוז האָבען א סך זונען־שיין,

פונקט ווי די בלום. אָהן דער זון פארוועלקט עס אָפט פאר דער צייט. אויב די שלאָף־צימערן, וואָס די פאמיליע פארמאָגט, צייכענען זיך ניט שטארק אויס אין דיזער הינזיכט, איז כדאי צו מאכען יעדע אָנשטרענגונג, אז דאָס קינד זאָל קאָנען שלאָפען אין ליכטיגסטען און לופטיגסטען צימער, וואָס געפינט זיך אין הויז. ווענינגסטענס דארף מען זעהן דאָס טאָן דאָס ערשטע יאָהר ווען עס ווערט געלעגט דער הויפט־פונדאמענט פון דעם צוקונפטי־גען מענשען.

דאָס צימער דארף אין זיך ענטהאלטען וואָס ווענינגער מעבעל. קיין בילדער אויף די ווענט דארף מען איינגאנצען ניט האָבען די ערשטע צייט. אויך זאָל מען אראָפנעמען אלע פאָרהאנגען, אין וועלכע עס זאמעלט זיך שטויב. אויב מען וויל האָבען פאָר־הענגלעך אויף די פענסטער, איז גוט צו מאכען קורצע, וואָס דעקען נאָר צו דאָס אונטערשטע האלבע פענסטער, און זיי וואשען יעדע וואָך.

זומער דארף מען באשיצען די פענסטער מיט ספעציעלע פון דראָט געמאכטע גראטעס (סקרינס), אום די פליגען, קאמארען און אנדערע אינזעקטען זאָלען ניט קענען אריינפליהען אין צימער. אויך אין דאן נויטיג צו האָבען טונקעלע שטארע, אויף די פענסטער צו באשיצען דאָס צימער פון צופיעל זון.

די ווענט איז אם בעסטען צו האָבען געפארבטע, וועלכע מען קאָן וואשען. אויב אָבער זיי זייגען געדעקט מיט שפאליר, דארף מען זיי גאנץ אָפט ווישען מיט א טרוקענעם לאפען, אום ארונ־טערצונעמען דעם שטויב פון זיי. קאָוויאָרען זיינען די ערשטע צייט אן איבעריגע זאך אין א קינדער־צימער, ווייל זיי זאמלען אין זיך שטויב.

דאָס צימער פאַן אַן עלטער קינד. — שפעטער צו, ווען

דאָס קינד הויבט שוין אָן פאַרברענגען צייט אויף דער פּאָדלאָגע, ווערט דער קאָוויאַר כמעט א נויטווענדיגקייט. דאַן מוז מען אָבער זעהן נוצען נאָר אַזעלכע, וואָס מען קאָן לייכט וואַשען מיט וואַסער. די בעסטע זיינען יענע וואָס ווערען געמאַכט פון גראָז. אויך ז״ינען פאַראַן שטאָפענע, וואָס וואַשען זיך לייכט.

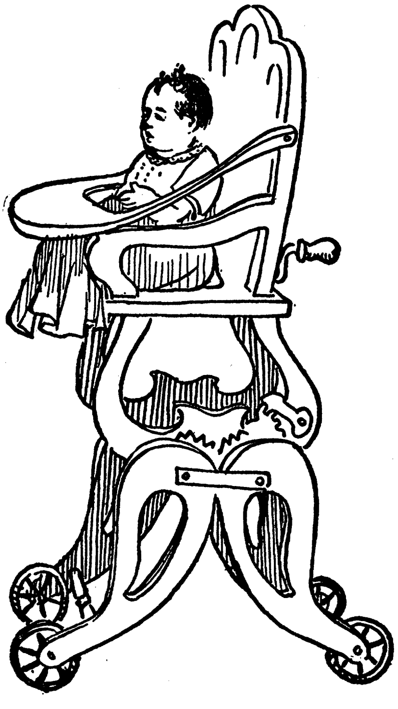
די אויסשטאַטונג פון צימער דאַרף וואַקסען מיט דעם קינד אינאיינעם. די ערשטע צייט איז גענוג א בעט, א שטול פאַר דער מוטער און א טישעל, וואו אוועקצולעגען דאָס קינד בשעת מען דאַרף איהם בייטען די קליידער, אָדער איהם מאַכען טרוקען.

שפּעטער, ווען דאָס קינד הויבט אָן פאַרשטעהן קאָלירען, פיגורען, הענגט מען אויף א פּאָר בילדער, וואָס וועלען איהם אינטערעסירען. די בילדער מוזען הענגען גאַנץ נידעריג, אום דאָס קינד זאָל זיי גוט ארויסזעהן. נאָכדעם שטעלט מען אריין א קליי־נעם שאָקעל־שטול פאַר דעם יונגען מענשען׳ס באַקוועמליכקייט. וואָס ווייטער דאַרף מען אַלץ מעהר בעל־הבתישקייט: א טישעל צו דער ארבייט, א פּאָר קליינע שטולען, אן אַלמער אָדער א קעסטעל אויף די שפּילצייג. נאָך שפּעטער א קאָמאָד, א הענגער אויפצו־הענגען די קליידער, א שרייב־טיש און אז. וו.

זעהר א וויכטיגע ראָלע קען צווישען קינד׳ס מעבעל שפּילען אזא שטול ווי אויף די צייכנונגען 7-8-9. ווען דאָס קינד ווערט א מאָנאַטען זעקס און עס קאָן שוין זיצען אָנגעשפּאַרט אָן עפּעס, הויבט מען איהם געוועהנליך אָן צו זעצען אין א הויכען קינדער־שטול („הייה־טישער“). צוערשט זעצט מען עס אויף א פּאָר מינוטען. וואָס קרעפטיגער עס ווערט, אַלץ לענגער לאָזט מען עס זיצען אין שטול. שפּעטער דערלאַנגט מען איהם אויך דאָס עסען אויפ׳ן טישעל וואָס קומט צוגעשרויפט צום שטול. אין אָנהויב דאַרף מען

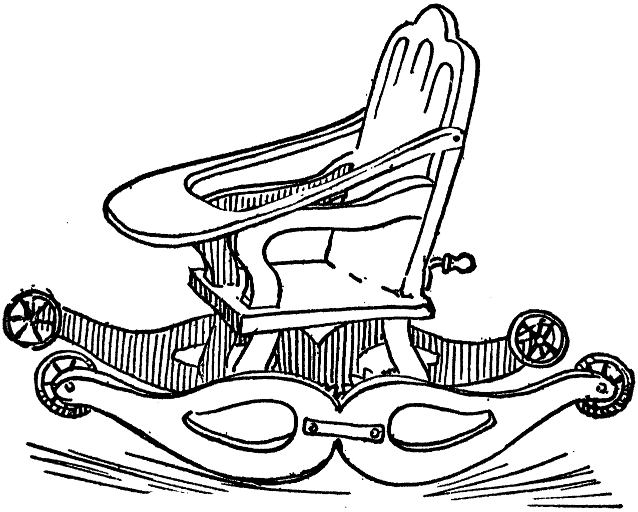
היטען, אז דאָס קינד זאָל זיך ניט צופיעל פאַרמאַטערען זיצענדיג. אויך מוז מען עכ צובינדען אום עס זאָל ניט ארונטערפאַלען.

דער שטול אויף די צייכנונגען האָט א סך מעלות. ערש־טענס איז ער זעהר שטאַרק און שווער, אַזוי, אז ווען דאָס קינד הויבט זיך אָן אויפשטעלען און ארומדרעהען איז ניטאָ קיין געפאהר,



בום. 7. — אַ הויכער קינדער־שטול אין אַ געוועהנליכער פּאָזיציע.

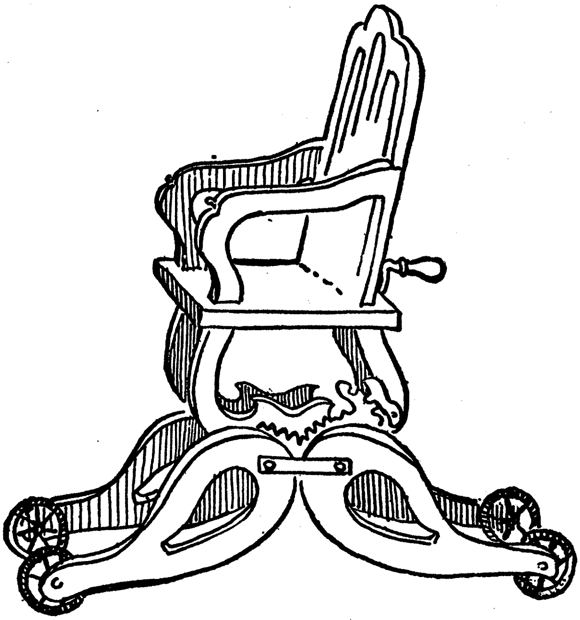
אז עס וועט דעם שטול איבערקעהרען. דאן קען ער פארוואנדעלט ווערען אין פארשיידענע מינים שטולען. ווי איהר זעהט איהם אויף דער צייכנונג נומ. 7, איז ער א געוועהנליכער, הויכער קינ־דער־שטול, מיט א טישעלע פאר שפילצייג אדער עסענוואַרג. איהר גיט א לייכטען ציה דאס הענטעל, וואס איהר זעהט אויף דעם הינ־טערשטען ווענטעל פון שטוהל און ער ווערט פארוואנדעלט אין א



נומ. 8. — דערזעלבער שטול ווי אויף נומ. 7, פארוואנדעלט אין א שאקעל־שטול.

שאקעל שטול, וועלכער פארשאפט זעהר פיעל פארגעניגען דעם קליינעם מענשעלע, זאגאר ווען עס איז נאך גאנץ יונג. און ווען עס ווערט עלטער און הויבט שוין אן צו עסען ביים טיש מעשה מענש, מיט אלע גלייך, פארשפארט איהר איהם צו קויפען א נייעם שטול. אמת, די געוועהנליכע שטולען זיינען פאר איהם צו ניד־

דיג און שרעקליך ניט באקוועם, אָבער ווען איהר קערט זיך צוריק צום אַלטען קינדער־שטול, קענט איהר איהם פארוואנדלען פונקט



נומ. 9. — דער זעלבער שטול ווי אויף נומ. 7, פאר־וואנדעלט אין א עסצימער שטול פאר אן עלטער קינד.

אין דאָס, וואָס איהר דארפט. מיט דער הילף פון דעם זעלבען הינטערשטען הענטעל לאָזט איהר איהם ארונטער צו אזא פּאָזי־ציע ווי אויף צייכנונג 9. איהר שרויפט אָפּ דאָס טישעל און נעמט עם ארונטער, און דאן האָט איהר א שטול אויף וועלכען דאָס קינד פיהלט זיך זעהר באקוועם זיצענדיג ביים טיש.

זעהר ווייניג קינדער זיינען געבענשט מיט אן אייגענעם צימער און אייגענע מעבעל. ניט פיעלע עלטערען קאָנען באווייזען צו געבען

זייערע קינדער אזוי פיעל באקוועמליכקיים. מען מוז אבער זעהן, אז אויב ניט קיין באזונדער צימער, זאָל דאָס קינד וועניגסטענס האָבען אַ באזונדער ווינקעל וואו צו האלטען זיינע זאכען. אויך זאָל עס האָבען עפּעס אביסעל מעבעל פאר זיך אליין. דאָס מאכט זיין לעבען פיעל אינטערעסאנטער.

לופט און קערפערליכע איבונגען.

א קינד, וואס ווערט געבארען אין א ווארעמער צייט פון יאהר, מעג מען ארויסנעמען אין דרויסען ווען עס איז צוויי וואכען אלט. אייניגע נעמען עס ארויס נאך פריהער. ווינטער, אין די קעלטען, מוז מען שוין ווארטען ביז עס איז א וואך זעקס אלט. אויך דאן דארף מען זוכען א שעהנעם טאג פאר דעם קינד'ס ערשטען ארויס־טריט אויף דער פרייער, אפענער וועלט, א טאג, ווען די זון שיינט און עס איז קיין ווינט ניטא.

נאטירליך, געוואוינט מען עס צוביסלעך צו צו דער פרישער לופט. דאס ערשטע מאל האלט מען עס נאר עטליכע מינוטען אויפ'ן גאס, דאס צווייטע מאל לענגער אביסעל, דאן נאך לענגער און לענגער, ביז דאס קינד הויבט אן פארברענגען מעהר צייט אין דרויסען ווי אין הויז.

מען מוז זעהן דאס קינד זאל זיין גוט איינגעדעקט, אום עס זאל ניט פריהרען. מען דארף באזונדערס גוט אויפפאסען, אז די הענט מיט די פיס זאלען ביי איהם זיין ווארעם.

די ערשטע צייט שלאפט דאס קינד די מעהרסטע צייט פון זיין לעבען און עס קומט איהם אויך מעהרסטענס אויס צו „כאפען פרישע לופט" שלאפענדיג.

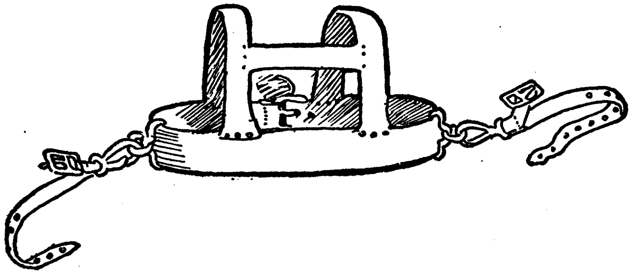
ווען עס ווערט עלטער און שלאפט וועניגער בייטאג, קומט איהם שוין אויך אויס צו פארברענגען פיעל פון זיין וואכע־דיגער צייט אין דרויסען. וואויל איז דער מוטער, וואס האט א ווערענדע אדער א הויף פאר'ן הויז. דאן קאן מען דאס קינד

אויפזעצען אין דעם וועגעלע אָדער עס אוועקזעצען אויף דער וועראנדע און אויפפאַסען אויף איהם דורך דעם פענסטער. ווער עס האָט אָבער ניט אַזעלכע באַקוועמליכקייטען, מוז שטונדען לאַנג זיצען מיט דעם קינד אויפ'ן גאַס אָדער אין פּאַרק. דאָס איז אַ גאַנץ שווער שטיקעל אַרבייט, עס איז אָבער כדאי. דער רעזולטאַט איז ווערט די אָנשטרענגונג. די לופט גיט דעם קינד אַ גוטען אַפּעטיט, שעהנע רויטע פאַרב, אַ רוהיגען שלאָף, געזונטע נערוועןן, שטאַרקע לונגען און נאָך אַזעלכע אוצרות. דער מוטער'ס מיה ווערט אויף אַזאַ שטייגער גוט באַלוינט.

ווען דאָס קינד איז נאָך אין דער „שלאָפעדיגער עלטער", קאָן מען עס לאָזען אליין אין וועגעלע אויף שטונדען לאַנג. מען דאַרף נאָר באַוואָרענען אַז קיינער זאָל איהם קיין בייז ניט טאָן. ווערט עס אָבער עלטער און זעצט זיך שוין אויף, מוז מען כסדר זיין אויף דער וואַך, ווייל עס קאָן זיך אליין שעדיגען. אַמאָל כאַפּט עס אין מויל וואָס מען דאַרף ניט; אַמאָל טוט עס אַ פאַל אום; אַמאָל שטעלט עס זיך אויף און, ווען מען פאַסט ניט אויף, קאָן עס אַרויספאַלען פון וועגעלע. נאַטירליך, מוז מען טאָן אַלעס וואָס מען קאָן צו באַוואָרענען דאָס נפש'ל פון אַזעלכע געפאַהרען. צוערשט, ווען מען הויבט עס אָן אויפזעצען, דאַרף מען אַרומלייגען קישעלעך אַזוי, אַז עס זאָל זיך ניט איבערקערען. שפּעטער בינדט מען עס צו מיט אַ רימען צום וועגעלע, אום עס זאָל זיך ניט קאָנען אויפשטעלען.

די בעסטע רימענס זיינען יענע וואָס קומען מיט שלייקעס און טוען זיך אָן אויף די אַקסלען. פון אַזאַ רימען איז זיך דעם קליינעם אַרעסטאַנטעל גאַנץ שווער צו באַפרייען (זעה צייכנונג 10).

עס איז זיי אָבער שווער צו באַקומען אין די קראָמען. געוועהנליך קריגט מען נאָר אַזוינע, ווי דער אונטערשטער טייל פון דער צייכנונג, און ווי דאָס קינד הויבט זיך אָן אויפצושטעלען, קען עס זיך לייכט אַרויסרוקען פון אַזאַ שפּאַן. אויב מען קען



נומ. 10. — א רימען מיט שלייקעס.

ניט באקומען צו קויפען אזא רימען, ווי אויף דער צייכנונג, בלייבט די איינציגע עצה אליין צו מאכען. דעם, וואס איהר זעהט אויף דער צייכנונג האט אויך די מוטער אליין געמאכט. זי האט גע־קויפט אן איינפאכען רימען, פון וועלכען עס באשטעהט דער אונ־טערשטער טייל און צו דעם אליין צוגעשטעלט די שלייקעס. זי האט גענוצט א פאס געוואנט א יארד די לענג און צוויי אינטשעס ברייט. זי האט דאס צונויפגעשטעפט אין צווייען, אזוי אז דער פאס האט געהאלטען אומגעפעהר אן אינטש די ברייט. די שליי־קעס האלטען פיערצעהן אינטשעס יעדע און דאס איבריגע איז אוועק אויף דעם שטיקעל וואס געהט איבער דער ברייט פון ברוסט. אזוי ווי עס איז שווער דורכצושטעכען דעם לעדערנעם רימען מיט א נאדעל, איז ראטזאם צו מאכען די לעכעלעך מיט עפעס א שאר־פער, שפיציגער זאך, ווי א שארף דין טשוועקעל און דאן צונעהען די שלייקעס מיט א דיקער נאדעל און א שטארקען פאדעם.

דאס וועגעלע גיט דעם וואקסענדען קינד ווייניג מעגליכקייט צו באוועגען זיך. ווען דאס קינד ווערט עלטער, איז דאריבער זעהר גוט עס ארויסצונעמען פון וועגעלע און עס לאזען צוביסלעך ארומ־געהן פריי. וואס שטארקער עס ווערט אויף די פיסלעך און וואס מעהר עס קאן ארומשפאצירען, אלץ מעהר ערלויבט מען איהם אזא

פרייהייט. מען דארף זיך אָבער אויך היטען, דאָס קינד זאָל זיך ניט צופיעל פארמאטערען. ביז צוויי אָדער צוויי א האלב יאָהר, און אין מאנכע פעלע נאָך שפּעטער, איז גוט אימער צו האָבען ביים האנט א וועגעלע, אין וועלכען מען קאָן דאָס קינד אריינזעצען ווען עס ווערט מיד געהענדיג.

דעם קינד'ס ערשטע וועגעלע דארף זיין א טיעפּס און הויך פון דער ערד. ווינטער, אין די פרעסט און שנעען, קאָן מען עס פיעל בעסער איינדעקען, ווען דאָס וועגעלע איז טיעף, און אז עס איז ניט נידעריג צו דער ערד, שטעהט אויך ווייניגער צו די קעלט.

ווי גוט די לופט איז ניט פאר דעם קינד, זיינען פון דעסטוועגען פאראן טעג, ווען צופיעל זיין אין דרויסען קאָן דעם קינד שאדען. הויפּטזעכליך מוז מען עס היטען פון שטארקע ווינטען. בשעת עס ליגט נאָך אין וועגעלע, קאָן מען עס באוואָרענען דערמיט, וואָס מען פארשטעלט דעם ווינט מיט א ספּעציעלען ווינט־שילד. ווען דאָס קינד געהט שוין אָבער ארום, דארף מען עס ניט האלטען לאנג אויפ'ן ווינט. אויך דארף מען עס ניט האלטען לאנג אין דרויסען ווען דער פראָסט איז שטארק. עס טאָר ניט פריהרען. ווען דער שנעע האלט אין צוגעהן איז אויך ניט גוט דאָס קינד זאָל זיך צו־פיעל געפינען אין דרויסען.

דאָס בעסטע איז אין די שלעכטע וועטערען עס צו האלטען אויף א פארמאכטער ווערענדע, וואו מען קאָן עס לייכט באשיצען פון ווינט, נאסקייט אָדער קעלט. אויב אזא ווערענדע איז ניטאָ, מוז מען זיך אין אזעלכע טעג באנוגענען מיט דער לופט וואָס מען קריגט דורך אָפענע פענסטער. (זעה זייט 32). אויף א ווײלע זיך דורכלופטערען מעג מען דאָס קינד ארויסלאָזען כמעט אין יע־דען וועטער, אויסער נאטירליך ווען עס גיסט א רעגען און עס קען דורכגענעצט ווערען.

אין די הייסע זומער־טעג איז ניט גוט צו האלטען דאָס קינד

אין דרויסען בייטאָג ווען די זון ברענט. די בעסטע צייטען זיינען דאַן גאַנץ פריה און שפּעט בייטאָג, ווען די זון געהט אונט׳ער. אויב מען קען ניט אויספיהרען, אז דאָס קינד זאָל שלאָפען די גאַנצע נעכט אין דרויסען, דאַרף מען איהם יעדענפאַלס לאָזען שלאָפען אין דער פרייער לופט ביז אזוי שפּעט אין דער נאַכט ווי מעגליך.

אויב מען קאָן אויספיהרען אוועקפאָהרען אויף די הייסע מאָנאַטען צום ים אדער ערגעץ ווייט פון שטאָדט, איז געוויס גוט, ווען ניט, דאַרף מען וועניגסטענס זעהן זיך וואָס מעהר צו באַנוצען מיט א פּאַרק אין שטאָדט, אזוי אז דאָס קינד זאָל קריגען די בעסטע לופט, וואָס עס קאָן אונטער די אומשטענדען קריגען.

קערפּערליכע איבונגען.

מען דאַרף אימער געבען דעם קינד די מעגליכקייט פאַר פרייע קערפּערליכע באַוועגונגען. דאָס איז זעהר א נויטיגע באַדינגונג פאַר זיין נאָרמאַלער, פיזישער ענטוויקלונג.

נאָך צוויי וואָכען הויבט עס אָן צו מאַכען פאַרשיידענע באַוועגונגען מיט די הענט און מיט די פיס. דאַן איז גענוג עס פאַנאַנדערוויקלען און לאָזען פריי ליגען אויפ׳ן בעטעל און עס וועט שוין אליין דורכמאַכען אלערליי איבונגען, וואָס וועלען איהם ברענגען סיי נוצען סיי פאַרגעניגען. אויך איז גוט עס א צוויי מאָל אין טאָג ארויסנעמען פון בעטעל און האַלטען אויף די הענט א 15—20 מינוטען יעדעס מאָל.

ווען מען הויבט אויף דאָס קינד, דאַרף מען צוערשט ארונטערשטעקען די האַנט אונטער דעם אונטערשטען טייל פון קערפּערעל און עס עטוואָס אונטערהויבען, און דאַן די צווייטע האַנט ארונטערשטעקען אונטער דעם קאָפּ מיט די פּלייצעס. דאָס קינד דאַרף ליגען פלאַך, אויסגעשטרעקט אויף ביידע הענט. אויך מעג מען עס אי־

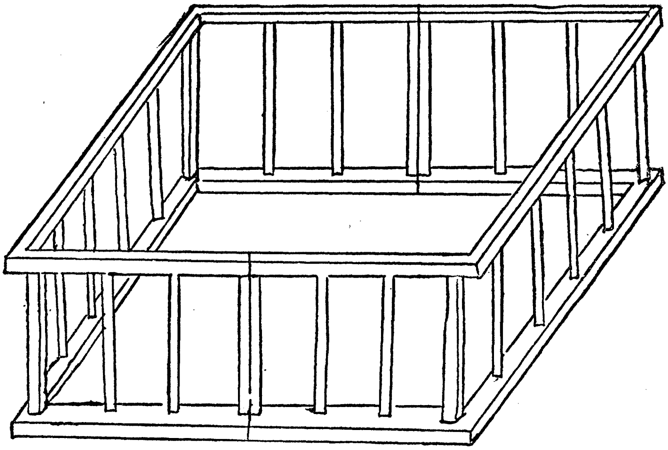
בערקערען און אוועקלעגען אויפ'ן בייכעל אונטערהאלטענדיג מיט דער האנט דעם קאָפּ און די ברוסט.

ווען דאָס קינד ווערט אביסעל עלטער, הויבט מען אָן צו בייטען זיין לאגע בשעת מען האלט עס אויף די הענט. מען קאָן עס אוועק־זעצען אונטערשפּארענדיג מיט דער האנט די פּלייצעס מיט דעם קאָפּ. געוועהנליך, וואָס שטארקער עס ווערט און וואָס פעסטער עס קאָן זיך האלטען, אלץ מעהר באוועגט עס זיך און אלץ מעהר קאָן מען בייטען זיין לאגע ווען עס געפינט זיך ביי וועמען אויף די הענט. מען דארף אָבער זיין זעהר פאָרזיכטיג ניט ארויפצוצווינגען אויפ'ן קינד צופיעל אָדער צו שטארקע קערפּערליכע באוועגונגען. ווארפען עס אין דער לופטען, טאנצען מיט איהם, קיצלען עס און עהנליכע „קונצען" זיינען זעהר שעדליך. דאָס קינד רעגט זיך צופיעל אויף און דאָס ווירקט זעהר שלעכט אויף זיינע נערוועו. וואָס וועניגער אויפרעגונג אלץ בעסער איז עס פאר דעם יונגען נפש.

דאָס קליינע בעטעל איז א גענוג גרויסער פעלד פאר דעם קינד'ס טעטיגקייט ביז עס הויבט זיך אָן איבערקערען פון איין זייט אויף דער אנדערער. דאן איז גוט עס אוועקצולעגען אויף א גרויס בעט און עס לאָזען „לעבען א טאָג". באלד וועט זיך עס אָבער אָנהויבען אַזויפיעל צו קוליען, אז עס וועט זיין אין געפאהר זיך ארונטערצו־קוליען פון בעט אויפ'ן דיל. דאן איז גוט אויסצושפּרייטען אן אלטע, ריינע קאָלדרע אויפ'ן דיל און לעגען דאָס קינד אויפ'ן קאָלדרע און זאָל עס זיך פריי באוועגען וויפיעל זיין הארץ גלוסט.

נאטירליך, וואָס מעהר די אלע קערפּערליכע באוועגונגען קאָנען געמאכט ווערען אונטער דעם פרייעם הימעל, אלץ בעסער איז. אָבער אויב מען קאָן זיך אזא לוקסוס ניט ערלויבען צוליעב דעם וועטער אָדער צוליעב דעם, וואָס מען האָט ניט קיין אָרט דערצו, מוז מען איינטיילען די צייט אזוי, אז דאָס קינד זאָל קריגען זיינע קער־פּערליכע איבונגען בשעת עס געפינט זיך אין הויז.

ווען דאָס קינד הויבט אָן ארומצוקריכען, קומט פאַר דער מוטער אָן אָן אונרוהיג שטיקעל צייט. דאָ קאָן עס צוקריכען צו א הייסען אויוועז, דאָ קאָן עס אָנטרעפען אויף אָן אנדער געפעהרליכען געגענשטאַנד. אום צו פארמיידען די פארשיידענע געפאהרען און אונאַנגענעהמליכקייטען, וואָס זיינען פאַרבונדען מיט דעם קריכען,



נומ. 11. — אַ קינדערש שטייגעל.

איז דאָס בעסטע צו האַלטען דאָס קינד אין אַ שטייגעל ווי די, וואָס איהר זעהט אויף דער צייכנונג 11. בשעת מען נוצט דאָס ניט, לעגט עס זיך לייכט צונויף און פאַרנעמט גאָר ווייניג פּלאַץ. אין אַזאַ שטייגעל איז דעם קינד זיך אויך זעהר לייכט אויפצושטעלען, ווען עס ווערט גענוג קרעפטיג דערצו.

ווען דאָס קינד דאַרף אָנהויבען געהן, נויטיגט עס זיך אין קיינעמס הילף ניט דערצו. אַלערליי גאַנג־ווענעלעך, אַזוי אויך ווי פיהרען דאָס קינד ביי די הענטלעך אָדער אויף אַ רימען, זיינען

שעדליך. איידער עס איז שטארק גענוג צום גנהן, איז יעדער גע־צוואונגענער שריט א לאסט אויף זיין ענטוויקלונג. דאס ראטזאמ־סטע איז ניט צו איילען דאס קינד אין זיין וואוקס, נאר לאזען עס צורוה און געדולדיג ווארטען ביז עס וועט זיך אליין ענטוויקלען.

וואס עלטער דאס קינד ווערט, אלץ מעהר האט עס ליעב צו לויפען, שפרינגען, קלעטערען. די מאמע איז געוועהנליך ניט אי־בערינענס צופרידען דערפון. די שיך רייסען זיך, די קליידער ווערען שמוציג, די הענט מיט דעם געזיכט האלטען זיך אויך ניט גאנץ זויבער. מען שלעפט אויף זיך שטויב, שמוץ. א חוץ דעם האט טאקע די מאמע מורא, אז דאס קינד וועט פאלען, עס וועט זיך וועה טאן. און מען האלט אין איין זאגען מוסר דעם קינד, פארוואס עס זיצט ניט שטיל, פארוואס עס שפאצירט ניט לאנגזאם, געלאסען. דער אמת איז אבער, אז די באוועגונגען, וואס דאס קינד מאכט, זיינען פאר איהם זעהר גוט. וואס מעהר עס לויפט און קלעטערט, אלץ בעסער ענטוויקעלט זיך זיין קערפער. דאס בעסטע, וואס מען קאן דאריבער טאן איז געבען דעם קינד די מעגליכקייטען צו מאכען אלע קערפערליכע באוועגונגען, וואס עס ווילט זיך איהם מאכען. אויב עס קאן אויספיהרען צו האבען אלערליי אפאראטען פאר פיזישע איבונגען, ווי טראפעציעס, הוידעס, גליטש־ברעטער און אזוי ווייטער, איז געוויס גוט. אויב ניט, זאל מען איהם כאטש ניט שטערען אין לויפען, שפרינגען, שפילען פילקע (באלל), גראבען די ערד און אנדערע עהנליכע איבונגען. די קליידער מיט די שיך דארפען ניט שפילען קיין גרויסע ראל אין פארגלייך מיט דעם קינד'ס פרייער קערפערליכער ענטוויקלונג.

קערפערליכע איבונגען דארפען הויפטזעכליך געמאכט ווערען אין דרויסען, וואו דאס קינד האט סיי די פרישע לופט, סיי גענוג פלאץ פאר זיינע באוועגונגען. אין הויז איז גוט צו לאזען דאס קינד טאן פארשיידענע הויזליכע ארבייט, ווי קערען, וואשען, שייערען.

דאָס ניט די נויטיגע קערפּערליכע איבונגען, און אויך האָט עס אַן ערציהערישע ווערט אויף וויפיעל עס דיסציפּלינירט דאָס קינד און לערענט עס טאָן באַשטימטע ארבייט.

ווען מען ערלויבט דעם קינד צו האָבען פולען שוואונג פאר זיינע קערפּערלכע באוועגונגען אין גאַס, איז איהם ניט שווער צו איבערצייגען, אז די זעלבע באוועגונגען פּאַסען ניט פאר דעם הויז. צום ביישפּיעל אין גאַס, אָדער נאָך בעסער, אין פּארק קאָן מען ווארפען די פּילקע אזוי הויך און אזוי ווייט ווי מען וויל. אין הויז אָבער קאָן מען זיך דאָס ניט ערלויבען, ווייל עס זיינען פאראַן אַ סך זאכען, וואָס קאָנען פון דער פּילקע צוברעכען ווערען. אין דרויסען מעג מען שפּרינגען איבער אַ שטריק וויפיעל דאָס הארץ גלוסט. אין הויז שטערט אזא שפּיעל די ארומיגע זאכען, און אָפּט די שכנים, וואָס וואוינען מיט אַ שטאָק נידעריגער.

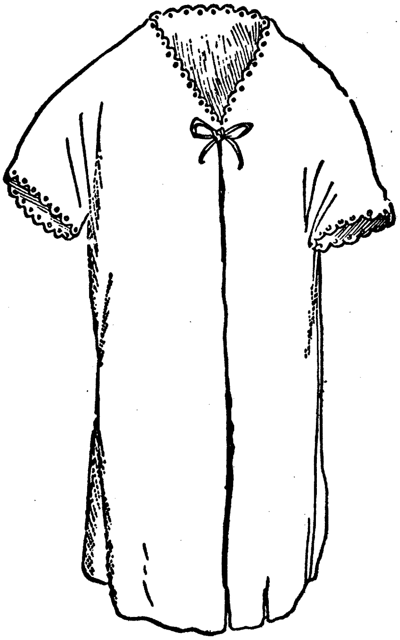
ווערענד עס איז אַ פארברעכען צו שטערען דעם קינד אין זיין פרייעם וואוקס, איז עס אָבער אַ פליכט צו לערנען איהם ווי צו לעבען צווישען מענשען.

קליידונג

דעם קינד'ס קליידער דארפען זיין איינפאַך און לייכט צום וואשען. באזונדערס די ערשטע צייט, ווען דער גאנצער פּראָצעס פון „אויספּוצען זיך" איז נאָך פאר דעם קינד א גרויסע אָנשטרענגונג, דארף מען זיכער זוכען מעהר באקוועמליכקייט ווי שעהנקייט אין זיין טואלעט. די קליידער טאָרען ניט זיין צו ענג אום עס זאָל דעם קינד ניט קוועטשען און ניט צו גראם אום עס זאָלען זיך ניט אָפּלעגען קיין קנייטשען און פארשאפען דעם קינד אונבאקוועמליכקייט.

נומ. 13. — א קורצער יאַקעל. געשניטען לויט דעם זעלבען מוסטער, ווי צייכנונג נומ. 12.

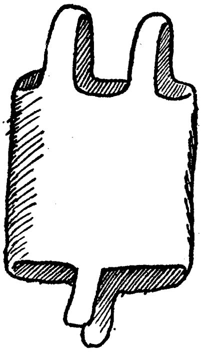
די נויטיגע קליידונג די ערשטע צייט. — א האלב־וואָלענע העמדעלע, א ווינדעל (דייפּער), א פּאָר זאָקען, א בויך־באַנד און א פלאַנעלען כאַלאַטעל, וואָס עפענט זיך אין גאנצען פון פאָרענט, איז א גאַנץ גענוגער פארפּוץ די ערשטע צייט, אויב דאָס פּאָלט אוים אין א קיהלען סעזאָן. זומער טוט מען אָן נאָר א דין העמדעלע און א דין כאַלאַטעל.



נום. 12. — אַ לאַנג כאַלאַטעל, געשניטען מיט די אַרבעלעך אינאיינעם, פון איין שטיק שטאָף.

די כאַלאַטלעך איז ראַטזאַם צו שניידען מיט די אַרבעלעך פון איין שטיק, אויף דעם יאַפּאַנעזישען מוסטער. דאָס פאַר־שפּאָרט צו מאַכען איבריגע זוימען, וועלכע קענען אַמאָל דריקען אויף דעם צאַרטען לייב. אַלס באַפּוץ קען מען אויסהעפטען שפּיצלעך, ווי אויף דער צייכנונג 12, אָדער מאַכען אַ זוים פון אַן אַנדער שטיקעל שטאָף. זיי דאַרפען זיין גאַנץ לאַנג אום מען זאָל קענען פאַרוויקלען די פיסלעך.

קורצע פלאַנעלענע יאַקלעך געמאַכט לויט דעם זעלבען מוס־טער קומען אויך אָפּט צוניץ. זיי זיינען באַזונדער ניצליך אין די וואַרעמערע טעג, ווען דאָס קינד טראָגט דינע העמדלעך מיט דינע כאַלאַטלעך אָדער קליידעלעך. פאַרנאַכט־צו, ווי עס ווערט אַביסעל קיהלער קען מען לייכט אַרויפוואַרפען אויף דעם קינד אַזאַ יאַקעל. עס טוט זיך לייכט אָן, און דאָס קינד פיהלט זיך אין דעם אַ סך פרייער, ווי אין אַ מאַנטעלע. אויב מען וויל אַ שעהנערען פאַרפּוץ, קען מען אויסשטריקען אָדער אויסהעקלען אַזאַ יאַקעל אָדער כאַלאַטעל. מען באַקומט זיי אויך צו קויפען גרייטע אין די קראָמען.



נומער 14.—אַ גע־שטריקטער וואָלע־נער בויך־באַנד.

דער בויך־באַנד איז באַזונדערס וויכטיג די ערשטע צייט, איידער דער נאָפּעל פאַלט אַרונטער. מען נוצט דאַן פאַסען פלאַנעל פון זעקס ביז אַכט אינטשעס ברייט און אַכצעהן אינטשעס לאַנג. מען מוז זעהן, אַז דאָס זאָל ליגען גלאַט אויף דעם בייכעלע און עס זאָל ניט זיין צו ענג. אַנשטאָט צוצושפּילען דעם בויך־באַנד מיט זיכער־שפּילקעס, איז גלייכער איהם צוצוסטריגעווען. אַ זיכער שפּילקע קען אַמאָל דריקען דאָס לייב. שפּעטער, ווען מען דאַרף שוין ניט היטען דעם נאָפּעל, איז גוט צו נוצען וואָלענע, געשטריקטע בויך־בענדער, וועלכע פאַרקויפען זיך אין די קראָמען. זיי האַלטען וואַרעם דעם קינד'ס בייכעל און זיינען זעהר לייכט אָנצוטאָן.

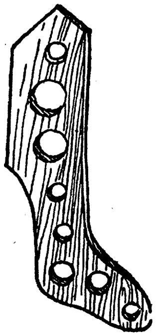
דיזע בענדער קאָן דאָס קינד טראָגען ביז עס איז אַ יאָהר צוויי אַלט.

דעם קינד'ס פיסלעך מוזען זיין וואַרעם. דאַריבער

איז ראטזאם צו נוצען וואָלענע זעקלעך אין די קיהלע סעזאָנען פון יאָהר.

אזוי שנעל אָבער ווי דאָס קינד ווערט עלטער און שטאַר־קער איז גלייכער, עס זאָל זיך באַגעהן אָהן וועלכע עס איז וואָלע־נע וועש. עס איז פיעל בעסער צו נוצען האלב וואָלענע אדער גאָר בייוועלנע. דאָס וואָלענע וועש האָט אין זיך אייניגע חסרונות. ערשטענס ווארעמט עס צופיעל אָן דעם קינד'ס קערפּער, בפרט נאָך ווען מען וואוינט אין ווארעמע צימערען, און דאָס מאכט גרעסער דאָס געפאהר צו פארקיהלען זיך.

צווייטענס מוז מען זיין זעהר פאָרזיכטיג און עס ניט ארונ־טערנעמען ביז עס ווערט גוט ווארעם אין דרויסען, ווייל דעם קינד'ס לייב ווערט זעהר עמפפינדליך צו דער קעלט. אָפט פיהלט דאָס קינד צו היים און דאָך קען מען דאָס וועש ניט בייטען, טאָ־מער וועט צוריק קיהל ווערען. דריטענס לויפט וואָלענס זעהר איין אין וואשען, און עס קומט אָפט אוים צו קויפען נייע וועש, וואָס מיינט גרויסע הוצאות.


נומ. 15.
א זאָקען־צוציהער.

אום עטוואָס צו פארהיטען דאָס איינ־לויפען איז גוט צו טריקענען די זאָקען, אָנ־געצויגען אויף א ספּעציעלען הילצערנעם צוציהער, ווי אויף דער צייכנונג 15. אויך דאַרף מען זיי נאָר וואשען אין לעבליכער וואסער און מיט אייוואָרי־זייף אָדער לאָקס.

ווארעם און שעהן זיינען די וואָלענע געהעקעלטע שיכלעך, וועלכע מען קאָן אליין מאכען אָדער מען קויפט זיי אין קראָם.

ווארעם און שעהן זיינען די וואָלענע געהעקעלטע שיכעלעך, וועלכע מען קאָן אליין מאכען אָדער מען קויפט זיי אין קראָם.

נומ. 16.
אַ וואָלען געהעקעלט שיכעלע, באַפּוצט מיט זיידענע בענדלעך.

צו זעקס, זיבען מאָנאַטען, ווען דאָס קינד ווערט שוין מעהר מענש און קען שוין האַלטען דעם רוקען, הויבט בען איהם אָן פּור־צען אין קורצע קליידלעך, מען טוט איהם אויך אָן אונטערשטע קליידלעך. אויך קען עס שוין דאַן טראָגען לייקענע פּאַרקנעפּעלטע שיכעלעך.

וועהרענד ביז יעצט האָט מען געקענט די זעלבע כאַלאַטלעך אויך נוצען אַלס נאַכט העמדער ווערען שוין יעצט נויטיג ספּעציע־לע נאַכט־העמדער. ענטוועדער מען נוצט גע וועהנליכע לאַנגע שלאָף־העמדער, אָדער מען מאַכט זיי מיט אונטערשטע זוימען וואָס פאַר־שנורעווען זיך, אום צו האַלטען וואַרעמער די פיסלעך, ווי אויף צייכנונג 17.

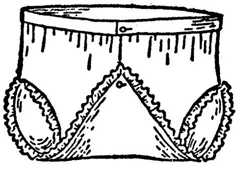
נומ. 17. — אַ נאַכט־העמדעל מיט אַ פאַר־שנורעוועטען זוים.

ווען דאָס קינד הויבט אָן צו קריכען, איז גוט צו מאַכען ספּעציעלע קריך־קליידלעך, ווי אויף צייכנונג נומ. 18. זיי זיינען איינפאַכע קליידעלעך, מעהר ניט דער זוים איז מיט קנע־פּעלעך און ביטעלקעס און ער איז אַזוי געשני־טען, אַז ווען די קנעפּלעך פאַרשפּילען זיך, זעהט עס אויס, ווי דאָס קינד וואָלט טראָגען הייזקעס. אַזאַ אַנצונג באַשיצט די וועש פון דעם שמוץ פון פּאָדלאָגע; ווען מען דאַרף בייטען דעם ווינדעל, קנעפּעלט מען אָפּ דעם זוים און עס איז גרינג צוצוקומען צום קינד'ס קערפּער.

ווען דאָס קינד טראָגט אַן איינפאַך קליידעלע, ניט קיין קריך־

אַנצוג און מען וויל דער דייפּער זאָל זיך ניט ארויסזעהן, טוט מען איבער דעם דייפּער אַן אַ פּאָר הייזעלעך, ווי אויף דער צייכנונג נום. 19.

נום. 18. — אַ קריך־אַנצוג.



נום. 19. — אַ פּאָר הייזלעך, אָנגעטאָן איבער דעם דייפּער.

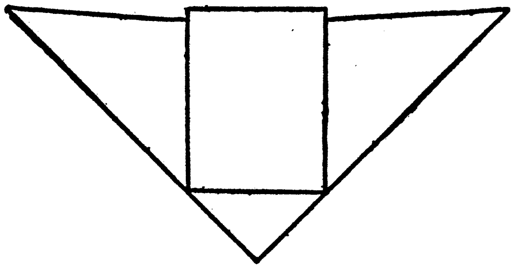
ריינקייט פון קינד'ס וועש. — אַלעס וואָס דאָס קינד טראָגט דאַרף יעדען טאָג געוואַשען ווערען. באַזונדערס פיעל מיה געהט אַוועק צו האַלטען ריין די ווינדעלעך. ווען דאָס קינד

שלאָפט ניט, דארף מען אומבייטען דעם ווינדעל יעדעס מאָל וואָס עס נעצט זיך איין. ווען עס שלאָפט רוהיג איז ניט כדאי צוליעב דעם צו שטערען זיין שלאָף און מען בייט נאָר ווען מען גיט איהם עסען.

ווען מען נעהמט ארונטער א נאַס ווינדעל דארף מען דאָס גלייך אריינלייגען אין אַן עמער מיט קאַלט וואַסער. אויב דער ווינדעל איז איינגעריכט זאָל מען איהם באַלד פּארוואשען און אריינלעגען אין דאָס קאַלטע וואַסער. איין מאָל א טאָג דארף מען די ווינדלען וואשען אין הייסע מילינעס, נוצענדיג א ווייסע זייף. דערנאָך קאָכט מען זיי א מינוט פופצעהן אין ריינע וואַסער, און דאַן שווייגקט מען זיי עטליכע מאָל אין קאַלטע וואַסער, אום די זייף זאָל אינגאַנצען ארויס און ניט עסען דעם קינד'ס הויט. קיין זאַך, וואָס דאָס קינד טראָגט צום לייב, דארף ניט ווערען געבלויט, אויך זאָל אַלעס זיין פאַלקאָם טרוקען, ווען מען טוט עס אָן אויף דעם קינד. אויב מען קען זיך ערלויבען די צייט צוצופּרעסען די ווינדלען, קומען זיי ארויס גלאַטער און אנגענעהמער פאַר דעם קינד'ס לייב. אַלעס, וואָס דאָס קינד טראָגט צום לייב, מוז גע־וואשען ווערען איידער מען טוט דאָס אָן צום ערשטען מאָל. דאָס הייסט, קיין נייע זאכען, ווי העמדלעך, בויך־בענדער, זאָקען, ווינד־לען, טאָר דאָס קינד צום לייב ניט טראָגען, סיידען זיי ווערען פריהער אויסגעוואשען.

וועגען וויקלען (דייפּערען). — דאָס ווינדעל טאָר זיך ניט אָפּלעגען צו דיק צווישען די פיסלעך, ווייל דאָס שטערט אמאָל זייער גלייכען וואוקס. אַזוי ווי דאָס קינד נעצט זיך אָבער זעהר פיעל, איז עס ניט באקוועם צו נוצען א דינעם ווינדעל, ווייל עס רינט פון איהם צופיעל ארויס. עס איז דאריבער ראַטזאַם צונויפ־צולעגען א דינעם ווינדעל אין צווייען און איהם אויסבעטען דאָרט

וואו דאָס קינד ריכט זיך איין און נעצט זיך אָם מעהרסטען. אויסבעטען קען מען מיט אירגענד וועלכען ווייכען שטאָף. עס איז גוט צו נוצען אזא זאך, וואָס מען קען זיך פארגינען ארויסצוואַרפען יעדעס מאָל וואָס דאָס קינד ריכט דאָס איין. דאָס פארשפּאָרט דאָס וואשען. שיטערע לייוועגד (טשיז קלאָטה), וואָטע, שטיקלעך פון אַן אַלטען טערקישען האנדטוך זיינען גוט פאר דיעזען צוועק.



נום. 20. — אַן אָפען אויסגעבעט ווינדעל (דייפער).

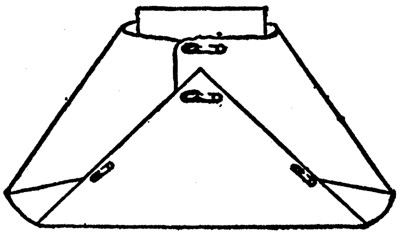
די ווינדלען קאָן מען מאַכען פון דינער, שיטערער לייוואנט אָדער מוסלין.

צייכנונג נומער 20 ווייזט א קוואדראטען ווינדעל צונויפגעלייגט אין צווייען, אזוי אז עס זעהט אויס דריי־עקיג. אין דער מיט איז עס אויסגעבעט מיט אַן עקסטרא שטיקעל שטאָף.

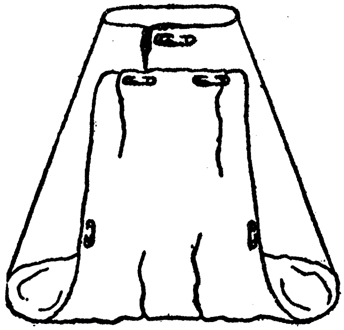
צייכנונג נום. 21 ווייזט דאָס זעלבע ווינדעל, ווי עס דארף ווערען אויסגעשפּילעט אויף דעם קינד.

צייכנונג נום. 22 ווייזט א לענגליך ווינדעל, ווי עס זעהט אויס אויסגעשפּילעטערהייט. ווען עס איז אָפען זעהט עס אויס

ווי א קורצער האנדטוך. די מעלה פון איהם איז, וואָס זעהר ווענינ שטאָף לענט זיך אָפּ צווישען די פיסלעך.



נום. 21. — דאָס זעלבע ווינדעל צונויפגעלעגט און אויסגעשפּילעט.

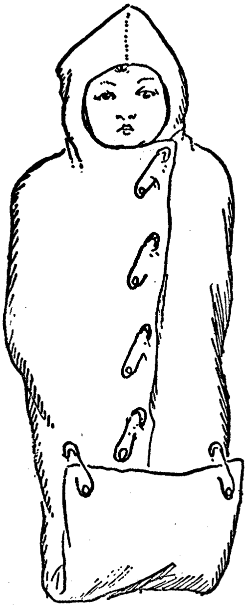


נום. 22. — אָן אויסגעשפּילעט לענגליך ווינדעל.

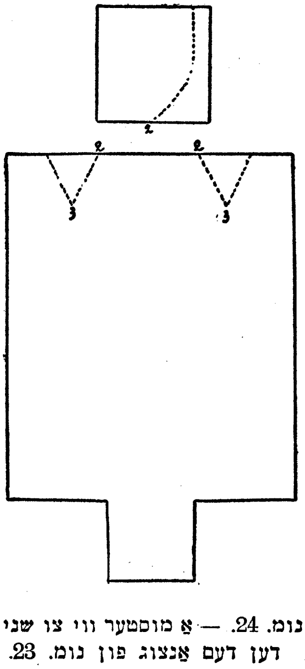
דאָס אויבערשטע קלייד. — אז מיר האלטען שוין ביי קליידונג, ווילט זיך דערמאָנען נאָך א וויכטיגען טייל פון דעם קינד'ס טואַלעט. דאָס איז זיין אויבערשטער בגד. ווי געזאָגט, איז די ערשטע צייט גוט צו האָבען זאכען, וואָס פאָדערען וואָס ווענינער אָנשטרענגונג בשעת מען טוט דאָס קינד אָן.

אויף דער צייכנ. 23 זעהט איהר א מאַנטעל מיט א קעפּקע וואָס

טוט זיך זעהר גרינג אָן און עס פאָדערט זיך ניט פיעל ארבייט דאָס צו מאַכען. דאָס שטאָף געברויכט מען געוועהנליך נאָך דעם סעזאָן. אויף ווינטער קאָן מען דאָס מאַכען פון גאָר אַ דיקען ווייסען שטאָף און אויף אונטערשלאַק. אַנדערע סעזאָנען מאַכט מען דאָס פון לייכטערען שטאָף און אָהן דעם אונטערשלאַק.



23. — אַ מאַנטעלע מיט אַ קעפּקע געמאַכט אינאײנעם.



נומ. 24. — אַ מוסטער ווי צו שנייד־דען דעם אַנצוג פון נומ. 23.

צייכנונג 24 ווייזט ווי צוצושניידען דעם מאַנטעל מיט דער קעפּקע. מען דארף דאָס מאַנטעלע שניידען ברייט גענוג. אַז עס זאָל זיך אַריבערלעגען אַ פאָלע אויף אַ פאָלע, ווען מען שפּילעט

עס צו. אויך דארף עס זיין א זעקס אינטשעס לענגער ווי דעם קינדס פיס. מען נייט אוים די נעטעלעך אויף די אקסלען און מען שטעלט צו די צוגעשניטענע קעפּקע, דאן נייט מען צונויף די קעפּקע און דער מאנמעל איז פארטיג, אויסער דעם ארומזוימען אָדער אריינגעהען דעם אונטערשלאק.

דאָס עלטערע קינד און זיינע קליידער.

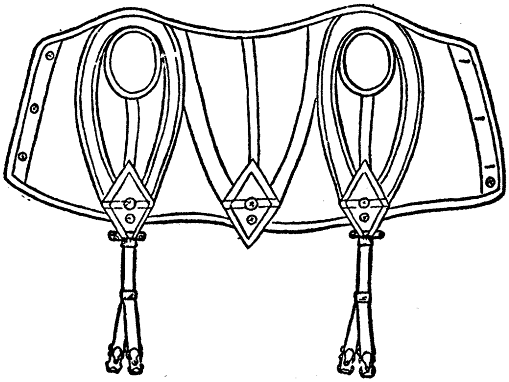
ווען דאָס קינד וואקסט אונטער, פּוצט עס נאַטירליך יעדע מו־טער לויט איהר אייגענעם געשמאַק. איין זאך מוזען אָבער אַלע מו־טערס געדענקען, און דאָס איז, אַז קליידער זיינען געמאַכט פאַר דעם קינד און ניט דאָס קינד פאַר די קליידער. זעהר אָפט זיינען פרויען אזוי אריינגעלאָזט אין דער ארבייט פון קליידען זייערע קינדער שעהן, אז זיי פארגעסען דעם קינד'ס באקוועמליכקייט. מען זיצט אָפּ טעג און נעכט און מען העפט אוים א קליידעלע, אָדער מען ברעננט אוים א מאַיאָנטעק אויף א מאנטעלע און דאן צווינגט מען דאָס קינד אָפּצוהיטען די מלבושים.

אום א קינד זאָל זיך ענטוויקלען נאָרמאל און געזונט מוז עס קריכען, שפּרינגען, לויפען, אַלעס באטאפּען, מיט אַלעס זיך פּאָרען, גראָבען די ערד, זיך וואַלגערען אין זאמד און וואָס ניט. עס איז דעריבער זעהר שווער איינצוהיטען די קליידער פון ווערען שמוציג. ווען א מוטער פּוצט אוים א קינד, טוט זי עס ענט־ווערער צוליעב זיך אָדער צוליעב די שכנים. דאָס קינד אליין איז אָפט גאַנץ גלייכגילטיג צו דער פראגע פון טואַלעט. און אפילו ווען עס האָט שוין יא שכל צו האָבען אַ עסטעטישע באַ־פרידיגונג פון דעם שעהנעם פּאַרפּוץ, איז עס נאָך יעדענפאַלס ניט גרייט מקריב צו זיין מיט זיינע אַנדערע פארגעניגענס צוליעב

דער גאַנצקייט און ריינקייט פון די בגדים. מוטערס וואָלטען זיך געדאַרפט שטאַרק רעכענען מיט אַט דעם פאַקט.

עס איז גאַנץ אַם פּלאַץ צו זאָגען אַ קינד, אַז עס איז ווינ־שענסווערט, אַז עס זאָל אָפּהיטען זיינע קליידער אויף וויפיעל עס איז מעגליך. אָבער פאָדערען פון קינד, עס זאָל אונטערדריקען זיין נאַטירליכע שטרעבונג צום שפּילען צוליעב דעם קלייד, אָדער זידלען עס, שרייען אויף איהם און מאַכען עס נערוועז צוליעב די שמאַטקעס, איז זיכער אַ פאַרברעכען.

מען מוז אימער זעהן דעם קינד'ס קליידער זאָלען זיין באַ־קוועם און ציכטיג. אויב מען האָט נאָר צייט צו וואַשען, איז גוט צו נוצען וואָס מעהר העלע שטאָפען. ערשטענס מוז מען דאָס האַלטען ריין, ווייל דער שמוץ זעהט זיך לייכט אַרויס. צוויי־טענס, זעהען קינדער אויס שעהן אין העלע קאָלירען.



נומ. 25. — אַן אונטער־יאָקעל און זאָקען־בענדער.

וועש. — דעם עלטערען קינד'ס וועש באַשטעהט פון אַ גע־שטריקט העמד, געשטריקטע אָדער מוסלינענע הייזלעך, אָדער

אנשטאָט דעם אַן אַנצוג וואָס באַשטעהט פון דעם העמד מיט די הייזלעך אינאיינעם (יוניאָן סוט); אַן אונטער־יאַקעל, ווי אויף דער צייכנונג, אָדער שלייקעס מיט קנעפּלעך, צו וועלכע עס שפּילען זיך צו די הייזלעך, די אויבערשטע הויזען ביי א אינגעל, אָדער ביי א מיידעל די בלומערס (ברייטע הויזען), אויב זי טראָגט אזעלכע; אַן אונטערשט קליידעל, אויב דאָס איז א מיידעל, און זאָקען אדער שקארפּעטקעס.

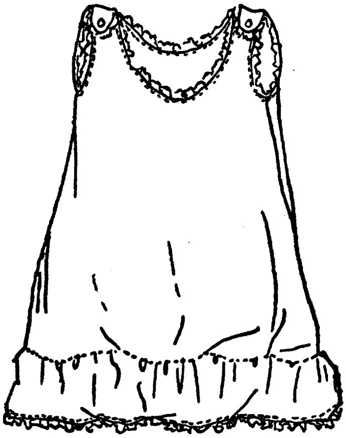
געוועהנליך נוצט מען דאָס וועש נאָכ'ן סעזאָן. עס איז ניט ראטזאם צוצוגעוואוינען דאָס קינד צו וואָלענע וועש צוליעב די טעמים, וואס זיינען העכער אָנגעגעבען (זעה זייט 60). דאָס גלייכסטע איז צו נוצען דאָס גאַנצע יאָהר בייוואָלנע, מעהר ניט מען בייט פון לייכטערע אויף שווערערע. אַן אונטער־יאַקעל איז באַקוועמער פון שלייקעס, ווייל עס האַלט זיך פעסטער אויפ'ן לייב. זיי קומען געשטריקטע און מוסלינענע. א געשטריקט יאַקעל קען זומער אין די היצען פאַרבייטען דאָס העמדעל, און אויף אַזא אופן לייכטער מאַכען דעם קינד'ס הלבשה.

זאָקען איז ניט נויטיג ווינטער צו בייטען אויף וואַרעמערע. דאָס קינד קאָן אימער טראָגען דיזעלבע, אויסער אין די גאָר וואַרימע מאָנאַטען, ווען עס איז שעהנער און לייכטער צו טראָגען שקאַרפּעטקעס.

ווייסע זאָקען זיינען דאָס ריינסטע. קינדער האָבען פיעל פאַרגעניגען פון זיין אויף דער ערד. אמאָל קומט זיי אויס צו שרייבען מיט קרייד אויפ'ן טראָטואַר, אמאָל דאַרף מען קריכען אונטער א בעט זוכען א פּילקע און אמאָל פאַרגלוסט זיך גאָר צו זיין א קאַץ אָדער א הונט און מען מוז ארומקריכען אויף אַלע פיער. אָט די אַלע שפּיעלען לאָזען סמנים אויף די זאָקען. זיי ווערען אזוי שמוציג, אז עס איז זיי שווער צו דערוואַשען. דער איינציגער, זיכערער מיטעל איז זיי קאָכען, און קאָכען קאָן מען

נאָר ווייסע. ווייסע זאָקען מוז מען אָבער בייטען ווענינגסטענס יעדען טאָג און אָפט צוויי, דריי מאָל א טאָג, אויב מען וויל דאָס קינד זאָל אויסזעהן ציכטיג. דאָס מיינט א סך ארבייט און דע־ריבער ציהען מאנכע מוטערס פאָר צו געבען די קינדער ברוינע אָדער שווארצע זאָקען, לויט דעם קאָליר פון די שיך. אין אזא פאַל דארף מען אָבער אויך בייטען די זאָקען יעדען טאָג, ווייל ריינע זאָקען זיינען זעהר א וויכטיגע באדינגונג פאַר געזונטע פיס.

עס איז ניט ראטזאם פאַר דעם קינד צו טראָגען קיילעכדיגע גומילאַסטיקענע זאָקען־בענדלאך, זיי שטערען דעם בלוטפארקעהר. זאָקען איז דאָס בעסטע צו טראָגען מיט לאנגע בענדער, וועלכע שפּי־לען זיך צו צום יאַקעל אָדער צו די שלייקעס. (זעה צייכנונג נומ. 25). שקאַרפּעטקעס דארף מען זעהן קויפען אזעלכע, וואָס דער אויבער־שטער טייל פון זיי איז ענג צום פיסעל און זיי פאַלען ניט ארונטער. אויב דאָס העלפט ניט, און מען מוז האָבען זאָקען־בענדלאך, זאָל מען זיי מאכען פון גאָר דינעם זיידענעם גומילאַסטיק, אום זיי זאָלען וואָס ווייניגער צונויפדריקען דעם פוס.



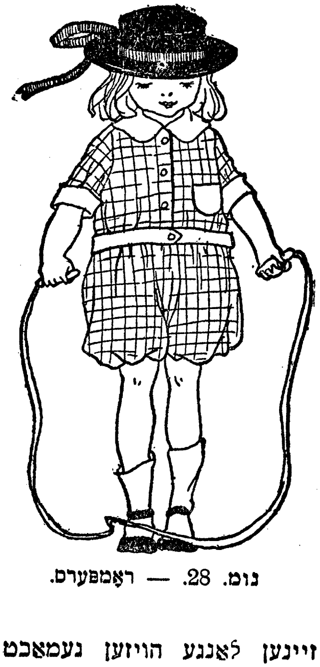
נומ. 26 — אַן אונטערשטע קליידעל.

אונטערשטע קליידלאך קאָן מען מאכען ענטוועדער אויף א פאסעקעל מיט ביטעלקעס, וועלכע שפּילען זיך צו צום אונטער־יאַקעל, אָדער מען מאכט א גאַנץ קליידעלע, ווי א פּרינצעסיל, הינ־טען געשפּילעט. מען פאַרענדיגט עס מיט א שמאָל קרייזעל, ווי אויף דער צייכנונג 26. דער קאָליר פון אונטער־קליידעל איז גע־וועהנליך ווייס אָדער העל־ראָז. אויב דאָס מיידעלע טראָגט ברייטע בלומערס, איז ניט נויטיג קיין אונטערקליידעל. די בלומערס זיינען זעהר באקוועם, ווייל זיי פאַר־דעקען און העלפען דעריבער ריין האַלטען די הייזלעך. זיי זעהען אויך אוים שעהן. מען מאכט זיי אָפּט פון דעמזעלבען שטאָף ווי דאָס קליידעל.

נומ. 27.
נאַכט־הויזען, וואָס פאַרשפּילעי זיך הינטען, אויפ'ן רוקען.

צום שלאָפען מאכט מען לאַנ־גע נאַכט־העמדער. ווינטער, אין די קעלטען, איז אנשטאָט א נאַכט־העמד גוט צו מאכען א שלאָף־אַנצוג ווי אויף דער צייכנונג נומ. 27. די הויזען דעקען צו די פיסלעך אזוי, אז ווען דאָס קינד דעקט זיך אָפּ, אָדער מען נעמט איהם ארויס ביי־נאַכט פון בעט, פיהלט עס ניט די קעלט. געוועהנליך קאָן מען אזעלכע הויזען נוצען נאָר דאַן, ווען דאָס קינד נעצט זיך שוין ניט ביינאַכט, זאָנסט איז עס שווער טרוקען צו מאכען.

מיידעלשע הויזען. — אויסער בלומערס, טראָגען מיידלאך נאָך אנדערע הויזען, וואָס רופען זיך ראָמפּערס. וועהרענד די ערשטע דינען אַלס אונטער־קלייד, פאַרנעמען די לעצטע דאָס אָרט פון אויבערשטע קליידלאך. זיי קומען ענטוועדער האַלבע, און מען דאַרף צו זיי טראָגען אַ באַזונדער יאַקעל, אָדער מען מאַכט דעם גאַנצען אַנצוג, דאָס יאַקעל מיט די הויזען פון איין שטיק, ווי אויף דער צייכנונג 28. דאָס קינד פיהלט זיך אין זיי פריי און באַקוועם און דער מאַמען פאַרשאַפען זיי וועניגער ארבייט, ווייל זיי פאַרדעקען גוט דאָס וועש און עס פאָדערען זיך ניט קיין בלומערס אָדער קיין אונטערשטע קליידעל.



נומ. 28. — ראָמפּערס.

אָוועראָלס זיינען לאַנגע הויזען געמאַכט פון אַ שווערען

באוועלנעם שטאָף. זיי זיינען גוט סיי פאַר מיידלעך, סיי פאַר איינגלאַך בשעת זיי „באַארבייטען די ערד", גראָבען זיך אין זאמד, אָדער זיי טוען אנדערע „שוואַרצע ארבייט".

שוכוואַרג. — באַזונדער פאָרזיכטיג דאַרף מען זיין מיט שיך. א שוך וואָס פּאַסט ניט גוט פאַר דעם קינד'ס פוס האָט אָפּטמאָל א שלעכטע ווירקונג, ניט נאָר פאַר דער צייט, וואָס דאָס קינד טראָגט דעם שוך, נאָר דאָס לאָזט סמנים אויף דעם גאַנצען לעבען. ווי דאָס קינד הויבט זיך אָן שטעלען אויף די פיסלעך, דאַרף מען איהם אָנטאָן א פּאָר שיכלעך וואָס פּאַסען גוט צו די פיסלעך. די שיכלאַך דאַרפען זיין גרוים נענוג דאָס קינד זאָל זיך פיהלען באַקוועם, און ניט צו גרוים אום זיי זאָלען ניט רייבען, ווען דאָס קינד גיט א דרעה דאָס פיסעל. אויך מוז מען גלייך פון אָנהויב האָבען א רעכטען מיט א לינקען שוך און נישטביידע גלייך. דעם קינד'ס פיס זיינען געבויט ווי ביי אן ערוואַקסענעם. ווי באַוואוסט, קען אן ערוואַקסענער ניט טראָגען דעם רעכטען שוך אויף דעם לינקען פוס און דעם לינקען שוך אויף דעם רעכטען פוס און זיך פיהלען באַקוועם. פּונקט אַזוי מוזען אויך דעם קינד'ס שיך זיין ספּעציעל געמאַכט פאַר יעדען פוס באַזונדער.

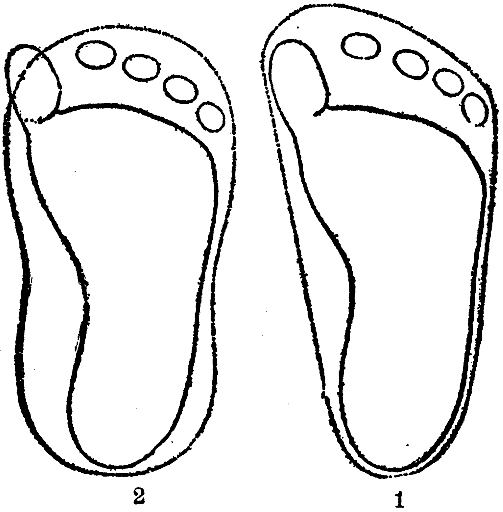
אויף דער צייכנונג נומ. 29 זעהט איהר די ריכטיגע פאָרמע פון קינד'ס פוס און ווי דאָס שיכעל דאַרף פּאַסען.

געשנורעוועטע שיך זיינען בעסער ווי געקנעפּעלטע, ווייל מען קען זיי פאַרשנורעווען לויזער אָדער ענגער, ווי פאַר דעם קינד איז באַקוועמער, וועהרענד געקנעפּעלטע זיינען אימער אין איין מאָס.

האַלבע שיך אָדער פּאַנטאָפלעך זיינען ניט גוט פאַר יונגע קינדער. בעסער איז, זיי זאָלען טראָגען שטאַרקע, פעסט גע־מאַכטע שיך.

ווינטער איז זעהר וויכטיג, דעם קינד'ס שיך זאָלען זיין פון שטאַרקען, שווערען לעדער, אום צו האַלטען די פיס טרוקען און

ווארעם. געוועהנליך, ווען עס איז זעהר קאַלט אָדער נאַס, טוט מען דעם קינד אויך אָן קאַלאָשען אָדער באָטינקעס.



נום. 29. — די ריכטיגע פאָרמע פון קינד'ס פוס. אויף נום. 1 זעהט איהר א ליניע ארום פיסע ל פון א שיכעל וואס פאסט גוט צום פוס. אויף נום. 2 איז די ליניע פון א שיכעל, וואס פאסט ניט צום פוס און דריקט איהם צונויף.

לאַקירטע שיך טויגען ניט, ווייל דער לאַקיר פאַרדעקט אַלע קליינינקע לעכעלעך, וואָס לעדער ענטהאַלט אין זיך, און לאָזט דעריבער ניט צו די לופט צום פוס. דאָס איז די אורזאַכע וואָס פיעלע קלאָגען זיך, אַז ווען זיי טראָגען לאַקירענע שיך ברענען זיי די פיס.

עס זיינען פאַראַן אייניגע שיך־פירמעס, וואָס גיבען זיך ספּעציעל אָפּ מיט פּראָדוצירען שיך, וועלכע זיינען וויסענשאַפטליך צוגעפּאַסט צו דעם קינד'ס פוס. עס איז דעריבער גאָר ניט שווער

אויסצוקלייבען דעם ריכטיגען שוך, בפרט אז מען קען באצאָהלען דעם ריכטיגען פרייז. ווען אָבער א קינד הויבט זיך אָן באַקלאָגען אויף מידקייט אָדער וועהטאָג אין די פיס, דארף מען זיך ניט פארלאָזען אויף די שיך, וואָס מען קען צוקלייבען אין די געוועהנליכע קראָמען. אָנשטאָט דעם נעהמט מען דאָס קינד אין א שוך־געשעפט, וואו עס געפינען זיך ספּעציאליסטען, וועלכע באטראכטען די פיס און פּאסען צו די שיך לויט יעדען באזונדערען פאל.

שפייז

די מוטער בעת דעם זויגען. — די בעסטע שפייז פאר דעם קינד איז דער מוטער'ס מילך. דאָס איז די איינציגע שפייז, וואָס די נאטור פאַסט פונקט צו צום קינד'ס אָרגאניזם. יעדער פרוי, וואָס קען אליין קאָרמענען איהר קינד, דארף זיך שעצען גליקליך, ווייל דאָס איז איינע פון די בעסטע באדינגונגען פאר איהר קינד'ס געזונד.

א פרוי וואָס קאָרמעט א קינד מיט איהר ברוסט דארף זיין זעהר פאָרזיכטיג מיט איהר אייגען געזונד. אויב אפילו זי האָט געוועהנליך ניט די טבע זיך שטארק אָפּצוגעבען מיט זיך, מוז זי ניט פארגעסען, אז דעם קינד'ס געזונד איז ענג פארבונדען מיט איהרען. ווען זי פאַסט זיך אויף, גיט זי דערמיט איהר זויגלינג בעסערע שאַנסען צו וואקסען נאָרמאַל. אויך מוזען די ארומיגע זיך שטארק רעכענען מיט דער מוטער'ס צושטאנד. מען דארף זעהן זי אָפּהיטען פון אויפרעגונג אָדער זאָרג, ווייל דאָס ווירקט זעהר שלעכט אויף דער מילך, און אמאָל פארשווינדט די מילך אינגאנצען צוליעב אזא צושטאנד. זי דארף אימער האָבען גענוג שלאָף, און אויב איהרע נעכט זיינען ניט רוהיג צוליעב דעם קינד, מוז מען איהר געבען די נויטיגע הילף, זי זאָל איהרם אָפּשלאָפען בייטאָג.

א מוטער, וואָס זויגט א קינד, דארף שטענדיג זיין גוט גע־שטימט; זי מוז האָבען גענוג רוה, זיך ניט פארמאטערען מיט צו שווערע ארבייט; זי דארף פרישע לופט און פיזישע איבונגען; זי מוז זעהן גוט עסען און אין צייט, און די ארומיגע דארפען זעהן

איהר פארשאפען אלע מעגליכע פארגעניגענס. פעהלען איהר דיעזע באדינגונגען, האט זי קליינע שאנסען צו האבען גוטע מילך.

דיעטא. — דער מוטער'ס דיעטא דארף באשטעהן פון איינ־פאכע און נארהאפטע שפייז און הויפטזעכליך אזעלכע, וואס זי פאר־דייהט גרינג. אויב זי פארדייהט ניט גוט איהר עסען, וועט דעם קינד'ס מאגען שטארק ליידען פון דעם. אייער, מילך, מילכיגס, פלייש, פיש, גרינסען, פרוכט, געטריידע, ווי גרויפען, רייז, סאגא א. ז. וו., דאס זיינען די הויפט מאכלים, פון וועלכע דער מוטער'ס דיעטא דארף באשטעהן. זויערע פרוכטען און גרינסען, אזוי גוט ווי שארפע שפייזען ווירקען אמאל ניט גוט אויף דעם קינד. אין אזעלכע פעלע מוז זיך די מוטער געוועהנליך צוריקהאלטען דערפון. אויך דארף זי זיך היטען פון משקאות, וואס ענטהאלטען אלקאהאל. איבערהויפט מוז זי אליין אויסגעפינען וואס פאר איהר איז גוט, ווייל ניט יעדענס מאגען פארדייהט דאסזעלבע. וויכטיג איז, זי זאל זיך פיהלען גוט, און זי זאל יעדען טאג האבען אן אפענעם מאגען.

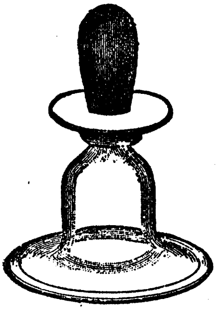
ריינקייט. — א זויגענדע פרוי מוז זעהן זיך האלטען ריין, אפט נעמען וואנעס און הויפטזעכליך האלטען ריין די בריסט. עס איז גוט צו וואשען די ברוסט־ווארצלען נאך יעדעס מאל וואס מען זויגט דאס קינד.

ווען אנצוהויבען געבען די ברוסט. — די מוטער דארף אנהויבען זויגען דאס קינד פון ערשטען טאג אן. הגם די פליסיג־קייט וואס קומט ארויס פון ברוסט די ערשטע צוויי־דריי טעג איז ניט קיין פאלקאמענע מילך, — מען רופט דאס קאלאסטרום, — איז עס אבער פונקט דאס, וואס דאס קינד דארף האבען יענע טעג צו רייניגען זיין מאגען. אחוץ דעם איז גוט, ווען דאס קינד הויבט זיך אן לערנען עסען גלייך פון ערשטען טאג אן. עס נעוואוינט

זיך באַלד צו צום זויגען און ווען די מילך קומט אָן איז איהם לייכט צו קריגען דעם געשמאַקען „ביסען" אין מויל אריין.

פאר דער מוטער איז אויך פיעל געזינטער גלייך צו זויגען דאָס קינד, ווייל דאָס העלפט דער געבער־מוטער זיך שנעלער צו־זאַמענצוציהען.

די בריסט. — אויב די ברוסט־וואָרצלען הויבען זיך אָן שפאַלטען דאַרף מען זיין זעהר פאָרזיכטיג, אז דאָס זאָל ווייט ניט אוועק. איבערהויפט דאַרף מען די ברוסט־וואָרצלען האלטען זעהר ריין. די ערשטע צייט מוז מען זיי וואשען מיט געקאָכטע וואסער אָדער מיט באָריק עסיד (זעה זייט 24) גלייך נאָך דעם זויגען און פאר דעם זויגען, און זיי גלייך אָפּווישען מיט א ריין שטיקעלע וואטע, אזוי אז זיי זאָלען אימער זיין טרוקען. האלט מען זיי ניט ריין און עס איז פאראן א שפעלטעלע, טרעפט אָפּט, אז א ברוסט ווערט אָנגעשטעקט און עס רייסט אָן א געשוויר.

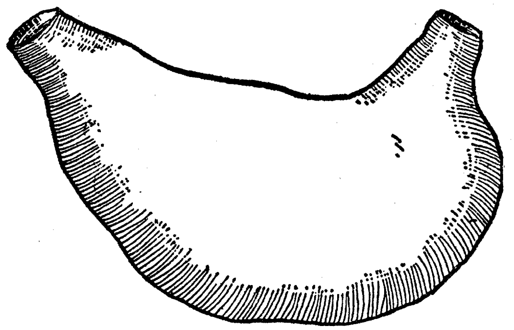


נומ. 30.
א גלעזערנע ברוסט־שילד.

אויב די ברוסט־וואָרצלען זיינען צו־שפאָלטען און די מוטער ליידט וועהטאָגען בשעת דאָס קינד זויגט, איז עס ראַטזאַם אָנ־צוטאָן אויף דעם ברוסט־וואָרצעל א גלעזערנעם שילד. דער שילד מוז אָבער געהאלטען ווערען פאָלקאָם ריין. אויב די בריסט אָדער די ברוסט־וואָרצלען פארשאַפען צופיעל ליידען, איז דאָס בעסטע צו באַראַטען זיך מיט א דאָקטאָר.

רעגעלמעסיגקייט אין קינד'ס עסען. — דאָס קינד דאַרף פון ערשטען טאָג אָן באקומען זיינע מאָלצייטען רעגעלמעסיג, אין א געוויסער צייט און צו דער מינוט. דאָס איז איינער פון די

בעסטע מיטלען צו האלטען דעם קינד׳ס מאָגען אין אָרדנונג. עס נעמט דעם מאַגען א געוויסע צייט איבערצוקאָכען די מילך, און ווען מען גיסט אריין א צווייטע פּאָרציע איידער די ערשטע איז פארדייהעט מוז דאָס ברענגען שאדען. זעהר אָפט, ווען דאָס קינד שרייט און מען לעגט עס צו צו דער ברוסט ווערט עס אנ־שווינגען און עס זויגט רוהיג. דאָס איז אָבער ניט דערפאר, וואָס דאָס קינד איז געווען הונגעריג, און יעצט שטילט עס זיין הונגער. אָפטמאָל מאכט זיך, אז דאָס קינד האָט וועהטאָגען אין בייכעל און בשעת די ווארימע מילך קומט ארונטער, פיהלט עס בעסער און עס בארוהיגט זיך אויף א קורצער ווייל. באלד וועט אָבער דאָס נייע עסען איהם פארשאפען נאָך מעהר קרעמפּס און דאָס קינד וועט נאָך ערגער ליידען. אויך האָט דאָס קינד ליעב דעם פּראָצעס פון זויגען אַן און פאר זיך און עס בארוהיגט זיך אביסעל צוליעב דעם פארגעניגען, וואָס עס האָט. דאָס צופיעל עסען מוז דעם קינד אָבער סוף כל סוף שאדען.



נום. 31. — דער מאָגען ביי א נייגעבוירענעם קינד (נאַטירליכע גרויס).

די צייכנונג נום. 31 צייגט א קינדערשען מאָגען אין זיין נאטירליכער גרויס, גלייך נאָכ׳ן געבוירען. דאָס איז א קלאָרער

באוויז, ווי וועניג שפּייז דאָס יונגע קינד קאָן פאַרדייהען. עס איז דעריבער נאַריש צו געבען איהם אָפּט זויגען, ניט רעכענענדיג זיך דערמיט צו די פריהעריגע שפּייז איז איבערגעקאָכט צו ניט, אָדער צו געבען איהם צופיעל עסען אויף אמאָל, ווען זיין מאָגען קאָן אזוי וועניג ארייננעמען.

יעדעס מאָל וואָס מען זויגט דאָס קינד, דאַרף מען עס האַלטען צוואַנציג מינוטען ביי דער ברוסט. דאָס גיט איהם גענוג צייט „אָנצוזעסען זיך". אויב די מוטער האָט גענוג מילך, קאָן זי עס האַלטען די גאַנצע צוואַנציג מינוטען ביי איין ברוסט. אין אזא פאַל קומט איהר אוים יעדעס מאָל געבען זויגען פון אַן אנדער ברוסט. אויב אָבער זי האָט ניט אזוי פיעל מילך, אז דאָס קינד זאָל האָבען גענוג פון איין ברוסט, דאַרף זי עס ביי יעדען מאָל זויגען האַלטען צעהן מינוטען ביי איין ברוסט און צעהן מינוטען ביי דער אַנדערער.

די ערשטע פיער מאָנאַטען דאַרף דאָס קינד זויגען י ע ד ע ד ר י י ש ע ה צווישען זעקס אָדער זיבען אזייגער פריהמאָרגענס און צעהן אין אָוונד, און איין מאָל צווישען צעהן אין אָוונד און זיבען אין דער פריה. א י ן ג א נ צ ע ן ז י ע ב ע ן מ אָ ל א י ן מ ע ת - ל ע ת.

פון פינפטען ביז דעם זיבעטען מאָנאַט — י ע ד ע ד ר י י ש ע ה, פון זיבען פריהמאָרגענס ביז צעהן אוהר אין אָוונט, און ביינאַכט גאָרניט. דאָס הייסט ז ע ק ס מ אָ ל א י ן מ ע ת - ל ע ת.

פון זיבעטען מאָנאַט ביז צום יאָהר — י ע ד ע פ י ע ר ש ע ה, צווישען זיבען פריהמאָרגענס און צעהן, אין אָוונט, אין גאַנצען פ י נ ף מ אָ ל א י ן מ ע ת - ל ע ת.

פיעלע קינדער וואָס זיינען נאָך קיין יאָהר ניט אַלט באַקומען זייערע מאַלצייטען נאָר פיער מאָל א טאָג און שלאָפען פון זעקס

אין אוועגט ביז זעקס פריהמאָרגענס, אָדער פון זיעבען ביז זיעבען, אומאונטערבראָכען.

דאָס ניט זויגען ביינאַכט איז העכסט וויכטיג סיי פאַר דער מוטער, סיי פאַר דעם קינד, ווייל דאָס גיט זיי ביידען די מעג־ליכקייט צו שלאָפען רוהיג און אונאונטערבראָכען.

דאָס קינד דאַרף אויך אָפט באַקומען געקאָכטע וואַסער צווישען די מאָלצייטען.

ווירקונג פון דער מוטער'ס מילך. — אויב די מוטער האָט גענוג מילך און די מילך איז גוט, דאַן זעהט מען עס לייכט ארויס פון דעם קינדס צושטאַנד. עס שלאָפט רוהיג צווישען איין מאָל עסען און דעם צווייטען. אָדער ווען עס שלאָפט ניט, איז עס רוהיג און זעהט אויס צופרידען. עס האָט א גוטען מאָגען, נעמט שטענדיג צו וואָג, און דער קאָליר פון געזיכט איז אימער גוט.

האָט אָבער די מוטער ניט גענוג מילך אָדער די מילך, וואָס זי האָט איז וואַסערדיג, דאַן נעמט דאָס קינד ניט צו אין וואָג אָדער עס פאַרלירט זאָגאַר. עס ווייזט ניט ארויס דאָס געוועהנ־ליכע קינדערשע פרייליכקייט. עס ווערט בלאַס און בלוט־אָרעם. עס איז שוואַך, צוקראָכען, ניט דראָטיג, און זיין שלאָף איז אומ־רוהיג. אָפט וועט עס ליגען און ציהען די ברוסט זעהר א לאַנגע צייט, אום וואָס מעהר ארויסצוקריגען פון דאָרט. און אמאָל וועט עס זיך באַלד אוועקקעהרען אנטוישט, וואָס עס באַקומט גאָרניט פאַר זיין שווערער מיה. געוועהנליך וויינט עס באַלד, ווייל עס איז הונגעריג. די אַלע סמנים באַווייזען, אז דאָס קינד באַקומט ווייניג נאַהרונג. מען קאָן דאַן די לאַגע פאַרבעסערען דערמיט, וואָס מען גיט איהם אחוץ דער ברוסט אויך קינסטליכע שפייז.

אויב אָבער דער מוטער'ס מילך איז אַזוי שלעכט, אַז זי איז שעדליך פאַר דעם זויגלינג, זיינען די סמנים פיעל ערגערע. דאָס קינד ליידט דאַן אימער אומבאַקוועמליכקייט. עס שלאָפט זעהר

אומרוהיג, וויינט א סך. עס גרעבסט און לאָזט אָפּט לופט פון דעם מאָגען. עס קריגט בויך־וועהטאָג. מעהרסטענס האָט עס א לויזען מאָגען, אָפּטען שטול־גאַנג פון א גרינעם קאָליר מיט א סך שליים (ליחה). אמאָל אבער ליידט עס פון פארשטאָפּונג, אויך טרעפט אָפּט, אז עס ברעכט א סך.

אין אזא פאַל גיט זיך זעלטען איין די מילך צו פארבעסערען, און מעהרסטענס מוז מען דאָס קינד אינגאַנצען צונעהמען פון דער ברוסט.

די וואָג איז איינער פון די הויפּט סימנים פון דעם קינד'ס נאָרמאַלער ענטוויקלונג. מען דאַרף עס דעריבער אָפּט וועגען און זעהן צי עס נעמט צו (זעה זייט 131). אויב עס נעמט אייניגע וואָכען ניט צו קיין וואָג, אָדער עס פארלירט גאָר, מוז מען זיך בּאַראַטען מיט א דאָקטאָר וועגען דער מילך. אָפּט וועט דעם דאָק־טאָר זיך איינגעבען צו פארבעסערען דעם צושטאַנד און דאָס קינד וועט וואַקסען נאָרמאַל, באַקומענדיג נאָר דער מוטער'ס מילך. אויב אָבער דער מוטער'ס מילך קאָן ניט אויף אזוי פיעל אויסגע־בעסערט ווערען, דאָס קינד זאָל קאָנען קריגען זיין גאַנצע נאַהרונג אויף א נאַטירליכען אופן, מוז מען טיילווייז געבען אויך קינסט־ליכע שפּייז.

געוועהנליך גיט מען קוה־מילך, וועלכע ווערט אזוי צוגע־גרייט, אז זי זאָל אין זיך ענטהאַלטען מעהר אָדער וועניגער די זעלבע שטאָפען וואָס שטעלען צונויף די מילך פון א פרוי'ס ברוסט.

די מילך גיט מען פון א פלעשעל. ענטוועדער מען גיט די ברוסט אזוי אָפּט ווי געוועהנליך און גלייך נאָך יעדעם מאָל זויגען גיט מען א פלעשעל צו פאַרפילען די מאָס. אָדער מען גיט איין מאָל די ברוסט און איין מאָל א פלעשעל. וואָס עפטער מען גיט די ברוסט אַלץ וועניגער וועט די מילך פארשווינדען. און אויב

די מילך איז גוט, נאָר עס איז ווייניג פאַראַן, לוינט זיך אַלעס צו טאָן אום איינצוהאַלטען דאָס ביסעל. דאָס איז באַזונדער וויכטיג די ערשטע פיער, פינף טעג.

האַלט עס גאָר שלעכט און די מוטער קאָן גאָרניט זויגען דאָס קינד, מוז מען עס אין גאַנצען ערציהען אויף קינסטליכע שפייז.

קינסטליכע שפייז.

אמאָל, ווען מען האָט ניט פיעל געוואוסט פון קינדער־נאַהרונג, איז געווען זעהר שווער צו ערציהען אַ קינד גאָר אָהן פרויען־מילך. אפילו גאַנץ ניט פאַרמעגליכע מענשען האָבען זיך געטאָן אַלערליי עצות צו קריגען אַן אַם, אויב די מוטער האָט ניט געקענט זויגען. אָרימע מענשען האָבען געזעהן קריגען אַ זויגענדע מוטער, וואָס זאָל כאָטש צוזויגען דאָס קינד אַ פּאָר מאָל אַ טאָג. אַ קינד זאָל וואַקסען געזונט און שטאַרק, באַגעהענדיג זיך אינגאַנצען אָהן דער ברוסט, איז כמעט געווען אַן אונערהערטע זאַך. אצינד איז געקומען די וויסענשאַפט און האָט אַזוי אויסגעפאָרשט אַלעס, וואָס האָט צו טאָן מיט דעם קינד און זיין נאַהרונג, אַז עס איז שוין גאַנץ לייכט צו ערציהען דעם זויגלינג נאָר מיט דעם „פלעשעל“, הגם דאָס קומט נאָך אַלץ ניט און וועט אפשר קיין מאָל ניט קומען צו דער מוטער׳ס ברוסט. צווישען קינדער, וואָס האָדעווען זיך מיט׳ן פלעשעל, שטאַרבט נאָך עד היום אַ פיעל גרעסערער פּראָצענט, ווי צווישען די וואָס באַקומען זייער נאַטירליכע שפייז פון דער מוטער. אויב די מוטער האָט נאָר די קלענסטע מעגליכקייט צו זויגען דאָס קינד, און אויב אפילו זי קען דאָס נאָר טאָן טיילווייז, איז כדאי צו מאַכען יעדע מעגליכע אָנשטרענגונג דאָס צו עררייכען. דאָרט אָבער וואו דאָס איז אַב־

סאָלוט אונמעגליך, קען מען זיך שוין היינטיגע צייטען אַן עצה געבען.

די הויפט זאַך איז צו זיין זעהר פּאַרזיכטיג מיט דער שפּייז, וואָס מען גיט דעם קינד, און ווי מען גרייט די שפּייז צו. דאָס בעסטע איז צו באַראַטען זיך מיט אַ דאָקטאָר וועגען דעם. ווען מען האָדעוועט אַ קינד מיט קינסטליכער שפּייז איז אין אַלגעמיין ראַטזאַם צו זעהן דעם דאָקטאָר יעדעס מאָל, ווען עס פּאַסירט וואָס מיט'ן קינד'ס געזונד. זעהר אָפט העננט דאָס אָפּ פון דער שפּייז און דער דאָקטאָר ווייס נאַטירליך בעסער פון יעדען, וועלכע ענדערונגען עס איז נויטיג צו מאַכען.

וועלכע מילך צו נוצען. — אין פיעלע גרויסע אַמעריקאַנער שטעדט זיינען פאַראַן לאַבאָראַטאָריעס פון דער וואָלקער־גאָרדאָן מילך קאָ. אין יענע לאַבאָראַטאָריעס ווערט די מילך צוגעגרייט נאָך דעם לעצטען וואָרט פון דער וויסענשאַפט און לויט דער באַזונדערער באַדערפניס פון יעדען קינד. זייער מילך קאָסט טייערער, ווי ווען מען גרייט אַליין צו, אָבער מען איז דערפאַר זיכער, אַז דאָס קינד באַקומט דאָס בעסטע, וואָס מען קען באַקומען אין קינסטליכער שפּייז. די מילך מוז ביי זיי באַשטעלט ווערען לויט דער פאָרשרייבונג פון אַ דאָקטאָר, גראַדע ווי מעדיצין ווערט באַשטעלט אין אַפּטייק. דאָס מיינט, אַז דאָס קינד דאַרף דאָס גאַנצע ערשטע יאָהר זיין אונטער דער אויפזיכט פון דאָקטאָר, אַזוי אַז ער זאָל וויסען, ווען די שפּייז דאַרף געענדערט ווערען און באַנאַכריכטען וועגען דעם דער מילך־לאַבאָראַטאָריע.

אין די אָרעמערע דיסטריקטען זיינען אין פיעלע אַמעריקאַנער שטעדט פאַראַן ספּעציעלע מילך־סטאַנציעס, וואו מען גרייט צו די מילך פאַר דעם קינד לויט דעם זעלבען פּלאַן, ווי אין די לאַבאָראַטאָריעס פון דער וואָלקער־גאָרדאָן קאָ. דאָרט קריגט שוין דאָס קינד אויך געוויסע אויפפּאַסונג. מען וועגט עס רעגעלמעסיג,

מען ראַט דער מוטער ווי צו באַגעהן זיך, און מען גרייט צו די שפּייז פּונקט לויט דעם קינד'ס באַדערפניס. געלט קאָסט דאָס וועניג, ווייל די אַנשטאַלטען ווערען הויפּטזעכליך אויסגעהאַלטען ענטוועדער פון דער שטאַדט־רעגירונג, אָדער פון פּריוואַטע פילאַנ־טראָפּען.

אויב מען קען זיך באַנוצען מיט וועלכע עס איז דערמאָנטע ספּעציעלע לאַבאָראַטאָריעס, סיי די פּריוואַטע סיי די געזעלשאַפט־ליכע, איז דאָס גוט אין אַלע הינזיכטען. ניט נאָר קריגט דאָס קינד די בעסטע שפּייז, נאָר דאָס פאַרשפּאָרט דער מוטער זעהר פיעל אַרבייט און זאָרג. די פּאָרזיכטיגקייט, מיט וועלכער מען דאַרף צוגרייטען די מילך, מאַכט פאַר פיעלע מוטערס די אַרבייט שווער און אָנגעשטרענגט.

ווען מען מוז אָבער דאָך אַליין צוגרייטען די מילך, קומט דאָס נעקסטע בעסטע, און דאָס איז צו נוצען מילך, וואָס רופט זיך „סוירטיפייד". דאָס באַקומט מען כמעט ביי אַלע גרויסע מילך־קאָמפּאַניעס און עס קאָסט באַדייטענד טייערער פון געוועהנ־ליכע מילך. די „סוירטיפייד" מילך ווערט צוגעגרייט אונטער דער אויפזיכט פון אַ ספּעציעלער מעדיצינישער מילך־קאָמיסיע און מיט באַזונדערען פאָרזיכט. אויך באַשטעהט זי נאָר פון ריינע, פרישע מילך פון געזונטע בהמות.

אויב נאָר מעגליך איז כדאי זיך אָנצושטריינגען, וועניג־סטענס דאָס ערשטע יאָהר, און געבען דעם קינד דיזע מילך, ווי טייער עס זאָל ניט קאָסטען.

אויב מען קען די „סוירטיפייד" מילך אויך ניט אויספיהרען צו קריגען, מוז מען וועניגסטענס זעהן באַקומען פּאַסטעריזירטע מילך, וועלכע פאַרקויפט זיך אין פלעשער.

פון דער פּאַסטעריזירטער מילך איז פאַראַן Grade A און Grade B. די Grade A קאָסט עטוואָס טייערער און איז אויך

בעסער פון די Grade B. די אָפּענע מילך, וואָס פארקויפט זיך אין די קראָמען, איז זעהר אונריין און פאַלגליך שעדליך פאר'ן קינד. דאריבער דארף מען זיך היטען ניט צו נוצען אזא מילך, באזונדער ווען דאָס קינד איז נאָך זעהר יונג.

דאָס אלעס איז גערעדט וועגען די וואָס וואוינען אין שטאָדט און באקומען די מילך אין קראָם אָדער דירעקט פון דער מילך קאָמפּאַניע. די וואָס וואוינען אויפ'ן לאנד אָדער אין קליינע שטעדטלעך און באקומען זייער מילך גלייך פון דעם פארמער, מוזען, אויף וויפיעל מעגליך, זיך אליין באקענען מיט די סאניטארע באדינגונגען, אונטער וועלכע די מילך ווערט געהאלטען.

אום די מילך זאָל זיין ריין און ניט פארדאָרבען, זיינען נויטיג די פאָלגענדע באדינגונגען: די קיה מוזען זיין געזונט און ריין. די שטאַלען און די אפּאַראַטען, וועלכע מען נוצט צום מעלקען (אויב דאָס איז א גרויסע פארם) מוזען געהאלטען ווערען זעהר ריין. אַגע געשירען, וועלכע מען נוצט פאר דער מילך בשעת דעם מעלקען און נאָך דעם מעלקען, מוזען סטעריליזירט ווערען מיט דאמף אָדער מיט קאָכיגער וואסער פאר יעדעס מאָל נוצען. די מענשען, וואָס געהען ארום דער מילך, מוזען אליין זיין געזונט און ניט קומען אין באריהרונג מיט קיינעם, וואָס ליידט פון אן אנשטעקענדער קראנקהייט. אויך מוזען זייערע הענט און זייערע קליידער זיין אבסאָלוט ריין בשעת זיי געבען זיך אָפּ מיט דער מילך.

גלייך, ווי מען באקומט די מילך אין הויז, דארף מען זי דורכזייען דורך שיטערע לייוועגד,(Chesse-cloth) צונויפגעלעגט אין עטליכען, אָדער דורך א דיק שטיקעל אפּטעקארסקע וואטע. ווען מען נוצט לייוועגד ציהט מען עס אָן אויף דער עפענונג פון דער כלי, (א פלאַש אָדער א סלוי), אין וועלכער מען דארף די מילך אריינגיסען. אז מען נוצט וואטע לעגט מען זי אריין אין א לעיקע און מען גיסט די מילך דורך דער לעיקע אין דער כלי אריין.

די פלעשער אָדער סלויעס מיט דער מילך מוזען גלייך ווערען גוט פאַרמאַכט אָדער פאַרשרויפט. דאַן שטעלט מען די כלים מיט דער מילך אַריין אין וואַסער מיט אייז, אָדער אין פריש, קאַלט וואַסער פון ברונען אויף א האַלבער שעה אדער מעהר. די וואַסער דאַרף פאַרדעקען די כלים אַזוי הויך ווי מעגליך. דאַן שטעלט מען די מילך אַוועק אין אייז־קאַסטען גאַנץ נאָהענט צום אייז, אָדער אין קעלער. אין א פיער, פינף שעה אַרום קען מען אַרונטערנעהמען די אויבערשטע מילך, (זעה זייט 92), אויב נויטיג.

אין שטאָדט מוז מען אויך ניט דערלאָזען די מילך זאָל זיך דערוואַרעמען. גלייך ווי מען באַקומט זי, זאָל מען זי שטעלען אויף'ן אייז. זומער טרעפט, אַז די מילך דערוואַרעמט זיך עט־וואָס נאָך איידער מען קריגט זי אין הויז אַריין, דאַן איז דאָס בעסטע זי אָפּצוקיהלען מיט קאַלט וואַסער, ווי עס איז העכער באַשריבען, איידער מען שטעלט זי אין אייז־קאַסטען.

די קאַלטע טעמפּעראַטור איז דאָס איינציגע מיטעל צו האַל־טען די מילך פריש, און די פרישקייט פון דער מילך איז פונקט אַזוי וויכטיג פאַר דעם קינד'ס געזונד, ווי איהר ריינקייט.

ווי פריש און ריין די קוה־מילך זאָל ניט זיין, קאָן זי דאָך ניט זיין אַזוי פריי פון מיקראָבען ווי דער מוטער'ס מילך. ווען דאָס קינד באַקומט די מילך פון דער ברוסט איז נאָר נויטיג, אַז די ברוסט זאָל זיין ריין און דאַן איז מען זיכער, אַז קיין אונריינקייט קאָן אין דער מילך ניט אַריין, איידער עס קומט צום קינד אין מויל אַריין. דער קוה'ס מילך מוז זיך אָבער א געוויסע צייט געפינען אין דער אָפענער לופט, פון וואַנען פאַרשיעדענע אומריינקייטען קאָנען אַריינקומען אין איהר, אויך קאָנען די הענט, וואָס אַרביי־טען אַרום איהר זי פאַרדאַרבען מיט אונריינקייטען. דאַריבער איז עס ניט ראַטזאַם צו געבען דעם קינד פרישע, רויהע קוה־מילך. פיעלע האַלטען, אַז עס איז גענוג צו פּאַסטעריזירען (זעה. ז. 95)

די מילך, אום צו פאַרניכטען די געפעהרליכסטע מיקראָבען, וואָס קאָנען זיך אין איהר געפינען, אזוי ווי די מיקראָבען פון שווינד־זוכט, טיפוס, דיפטעריע א. ז. וו. ווען די מילך ווערט פּאַס־טעריזירט בײַט זיך ניט דער טעם פון איהר, אויך לײַדען ניט פיעל דערבײַ די נאַהרונגס־אײַגענשאַפטען פון דער מילך.

אנדערע דענקען אָבער, אז קאָכען איז א זיכערערער וועג צו פאַרניכטען די פאַרשידענאַרטיגע מיקראָבען. איינער פון די אַר־גומענטען געגען קאָכען איז, וואָס דורך דעם, וואָס דאָס קאָכען צושטערט געוויסע נאַהרונגס־אײַגענשאַפטען פון דער מילך, קאָן דאָס קינד באַקומען א קראַנקהייט וואָס רופט זיך סקאָרבוט (זעה ז. 173). זאָגען אָבער די, וואָס זײַנען פאַר קאָכען, אז די קראַנקהייט קאָן מען פאַרמײַדען דורך דעם, וואָס מען גיט דעם קינד די פרוכט־זאַפטען, הויפּטזעכליך אַפּעלסינען־זאַפט. די גע־קאָכטע מילך האַלט אויך שטײַפער דעם קינד'ס מאָגען, ווי די פּאַסטעריזירטע, דאריבער איז זי בעסער פאַר קינדער, וואָס זײַ־נען גענייגט צו האָבען א לויזען מאָגען.

אין די גאָר גרויסע היצען און אין א צייט פון אן עפּידעמיע איז עס אימער ראַטזאַם צו קאָכען די מילך.

אויב מען קאָן אויסקלײַבען צווישען נוצען די מילך פון איין קוה, אָדער פון א גאַנצער טשערעדע קיה, איז בעסער צו נעהמען די מילך פון א טשערעדע. בײַ איין קוה קאָנען זיך אמאָל די אײַגענשאַפטען פון דער מילך ענדערען פון טאָג צו טאָג. אין צווייטען פאַל אָבער, וואו עס מישט זיך צונויף די מילך פון איי־ניגע קיה אינאיינעם זײַנען די אײַגענשאַפטען דורכשניטליך אַלע טאָג די זעלבע.

די צוזאַמענשטעלונג פון שפּייז.

דער פאָלגענדער פאַרשריפט ווי צו קאָרמענען א נאָרמאַל קינד

איז אויסגעארבייט געוואָרען פון צוויי גרויסע אויטאָריטעטען אין דער פראגע פון קינדער־נאהרונג דאָ, אין אַמעריקא, דאָקטאָר ל. ע. האָלט און דאָקטאָר הענרי ל. ק. שאָו. זיי האָבען דאָס צוגע־גרייט פאַר דער American Medical Association. מיר נעה־מען דעם פאָרשריפט ארויס פון א ביכעל וועגען קינדער־ערציהונג, וועלכען די „קינדער ביורא" פון דער אַמעריקאַנער רעגירונג האָט ארויסגעגעבען אין 1914. דאָס ביכעל הייסט: "Infant Care". געוועהנליך איז דאָס אַלץ גערעדט וועגען דעם דורכשניט־ליכען נאָרמאַלען קינד. פאַר פיעלע קינדער, הגם געזונטע, פאָדערט זיך גאָר אַן אנדער צוזאַמענשטעלונג פון שפייז. דאריבער איז כדאי צו ווידערהאָלען, אז ביי דער קלענסטער אונ־אָרדנונג אין דעם געזונד פון א קינסטליך גענעהרטען זויגלינג דארף מען זיך גלייך בּאראטען מיט א דאָקטאָר.

פון דריטען טאָג אָן דארף דאָס קינד דורך דעם מעת־לעת פארברויכען דריי אונצען מילך צופיהרט אין זיעבען אונצען וואסער. צו דעם מישט מען צו איין עס־לעפעל קאלך־וואסער און צוויי טעע־לעפעלעך צוקער. צוזאמען באקומט זיך $10\frac{1}{2}$ אונצען, וועלכע ווערען צוטיילט אויף זיעבען גלייכע טיילען, צום געבען זיעבען מאָל אין מעת־לעת. דאָס קינד באקומט אַלזאָ איין אונץ און א האלב עסען אויף אמאָל.

ווען דאָס קינד איז א וואָך אַלט דארף עס פינף אונצען מילך צופיהרט אין צעהן אונצען וואסער, מיט אָנדערהאלבען עס־לעפעל צוקער און איין אונץ קאלך־וואסער, צו־זאמען 16 אונצען, צו געבען זיעבען מאָל. דאָס הייסט, ביי צוויי און א פערטעל אונץ

אויף אמאָל. פון דאַן אָן דאַרף מען יעדע פיער טעג צוגעבען א האַלבען אונץ מילך און יעדע אכט טעג א האַלבען אונץ וואַסער.

ווען דאָס קינד איז דריי מאָנאַטען אַלט, באַקומט עס אויף אַזאַ אופן זעכצעהן אונצען מילך און זעכצעהן אונצען וואַסער אַ טאָג. צו דעם דאַרף מען צוגעבען דריי עס־לעפעל צוקער און צוויי אונצען קאַלך־וואַסער, צוזאַמען 34 אונצען. די צוקער און קאַלך־וואַסער דאַרף מען אויך ניט פאַרגרעסערען מיט אַ מאָל, נאָר צו ביסעלעך. יעצט טיילט מען דאָס איין אין זעקס מאָל, ווייל דאָס קינד קריגט שוין נאָר זעקס פלעשעלעך אַ מעת־לעת, ביי פינף מיט דריי פערטעל אונצען אויף אַ מאָל. אויף ווייטער פאַרגרעסערט מען די מילך יעדע זעקס טעג אַ האַלבען אונץ. די וואַסער דאַרף מען פאַרקלענערען אַ האַלבען אונץ יעדע צוויי וואָכען.

צו זעקס מאָנאַטען דאַרף דאָס דורכשניטליכע קינד קריגען פינף און צוואַנציג אונצען מילך און צוועלף אונצען וואַסער מיט 2 אונצען קאַלך־וואַסער, און דריי עס־לעפעל צוקער, צוזאַמען 39 אונצען, דאָס גיט מען אין פינף מאָל, ביי אכט אונצען. אויב דעם קינד׳ס מאָגען קאָכט גוט און עס איז הונגעריג, פאַרגרעסערט מען ווייטער די מילך אַ האַלבען אונץ אַ וואָך. אויב דער מאָגען איז ניט אין בעסטער אָרדנונג טאָר מען ניט פאַרגרעסערען אויב אפילו דאָס קינד איז הונגעריג.

צו ניין מאָנאַטען דאַרף דאָס קינד באַקומען דרייסיג אונצען מילך און צעהן אונצען וואַסער מיט צוויי עס־לעפעל צוקער און צוויי אונצען קאַלך־וואַסער, צוזאַמען 41

א ו נ צ ע ן. דאָס גיט מען אין פ י נ ף מ אָ ל, ב יי א כ ט א ו נ צ ע ן יעדעס מאָל.

צום יאָהר באַקומט שוין דאָס קינד איינפאַכע מילך.

פּערעל גרויפּען. — צו דריי מאָנאַטען מעג מען אַנשטאָט איינפאַכע וואַסער נוצען שיטער געקאָכטע פּערעל־גרויפּען.

אַנשטאָט צו נוצען די גאַנצע גרויפּען איז בעסער צו קויפען פּערעל־גרויפּען מעהל. מען קאָכט אויס אַ האַלבען עס־לעפעל מעהל אין זעכצען אונצען וואַסער. מען קאָכט דאָס צוואַנציג מינוט אין אַ טאָפּעלטען טעפּעל. (זעה צייכנונג 36). די מעהל צורייבט מען מיט אַביסעל קאַלט וואַסער און מען לאָזט דאָס פּאַמעלעך אריין אין די קאָכיגע וואַסער.

צו זעקס מאָנאַטען מעג מען געבען אַנדערהאַלבען עס־לעפעל פּערעל־גרויפּען מעהל, אויסגעקאָכט אין צוועלף אונצען וואַסער. צו ניין מאָנאַטען — דריי עס־לעפעל מעהל אויסגעקאָכט אין אַכט אונצען וואַסער.

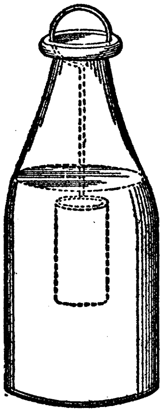
אויב מען נוצט ניט קיין מעהל נאָר די גאַנצע פּערעל־גרויפּען, מוז מען זיי פריהער ווייקען ביי פיער־פינף שעה, אָדער נאָך בע־סער, איבער נאכט, און דאַן זיי קאָכען פיער שעה אין דעם טאָ־פּעלטען טעפּעל.

די פּערעל־גרויפּען זיינען באַזונדער נוצליך ווען דעם קינד׳ס מאָגען איז צו לויז. ווען דער מאָגען איז גאָר שלעכט גיט מען איינגאַנצען קיין מילך ניט, נאָר די פּערעל־גרויפּען וואַסער ביז מען קען זיך באַראַטען מיט דעם דאָקטאָר, וואָס צו טאָן ווייטער.

פאַרשטאָפּונג. — אויב דאָס קינד ליידט פון לייכטער פאַרשטאָפּונג, איז גוט צוצומישען צו דער מילך מ אַ ג נ ע ז י אַ־מ י ל ך (Milk of Magnesie). מען נוצט פון אַ האַלב טעע־לעפעלע ביז אַ גאַנץ טעע־לעפעלע אַ טאָג. בשעת מען גרייט צו

די מילך פאַר דעם גאַנצען מעת־לעת, מישט מען אויך צו די מאַג־נעזיא־מילך.

אויב דאָס קינד ליידט ערנסט פון פאַרשטאָפּונג, דאַרף מען זיך באַראַטען מיט דעם דאָקטאָר וועגען דעם. מעגליך אַז דאָס קינד דאַרף האָבען מעהר פעטס אין דער שפּייז. דאַן נוצט מען אַנשטאָט געוועהנליכער מילך א ו י ב ע ר ש ט ע מ י ל ך. ווען מילך שטעהט אַ לענגערע צייט אין אַ כלי, זייצט זיך דער וואַסערדיגער טייל אָפּ אונטען און דער טייל, וואָס ענטהאַלט דאָס מעהרסטע פעטס אָדער שמאַנט, קומט אַרויף פון אויבען. אָט יענע פעטערע מילך רופט זיך אויבערשטע. דער בעסטער וועג אַרונטערצונעהמען די אויבערשטע מילך איז צו באַנוצען זיך מיט אַ שעפּ־קענדעל, ווי אויף דער צייכנונג 32.



נומ. 32. — אַ שעפּ־קענדעל, אָפּ־צושעפּען די אויבערשטע מילך.

נומ. 33. — דאָס זעלבע קענדעל אַרייַנגעלאָזען אין דער פלאַש.

מיר געבען דאָ ניט קיין דירעקטיוועז, ווי אַזוי צוזאַמענ־צושטעלען דאָס עסען פון אויבערשטער מילך, ווייל עס זיינען דאָ

זעהר א סך מיינונגס־פארשידענהייטען וועגען דער צוזאמענשטע־לונג פון א זויגלינג'ס שפייז. עס איז דאריבער גענוג פאר דער מוטער, ווען זי פרובירט נאר איין מעטאד, לויט דעם אנגעגעבע־נעם פארשריפט. אויב דאס פאליובעט ניט דעם קינד, דארף זי אליין קיין אנדערע פראבען ניט מאכען. אנשטאט דעם זאל זי זיך גלייך באראטען מיט א גוטען דאקטאר און ער וועט איהר שוין געבען די דירעקטיווען, וועלכע ער רעכענט פאר פאסענד אין דעם ספעציעלען פאל.

וועגען צוקער. — דעם צוקער טוט מען אריין אין דער שפייז ניט צוליעב זיין זיסען טעם, נאר ווייל דאס קינד נויטיגט זיך אין דעם ספעציעלען נאהרונגס־שטאף, וואס דער צוקער ענט־האלט. ניט אלע קינדער פארדייהען גלייך דעם זעלבען סארט צוקער. פיעלע קינדער פיהלען זיך אם בעסטען, ווען זיי באקו־מען איינפאכען טראסטניק צוקער, וועלכען מיר געברויכען געוועהנליך. דאס איז אויך דאס ביליגסטע. אנ־דערע קינדער זיינען בעסער אפ, ווען זיי באקומען מילך־צוקער. מען מוז אבער זעהן קריגען דעם טייערסטען מילך־צוקער וואס איז פאראן, ווייל דער ביליגער איז ניט גענוג געריי־ניגט און קאן ברייננגען פיעל שאדען דעם קינד. מילך־צוקער האלט לויזער דעם מאגען, ווי איינפאכער צוקער. ווען מען נוצט מילך־צוקער, דארף מען האבען פון אנדערהאלבען ביז צוויי מאל אזוי פיעל, ווי געוועהנליך. דאס הייסט, אז ווען עס איז אנ־געוויזען צו נוצען לעפעלעך צוקער (זעה זייט 89) דארף מען מילך־צוקער פון דריי ביז פיער לעפעלעך. אנשטאט 1½ עס־לעפעל — פון 2¼ ביז 3 עס־לעפעל, א. ז. וו.

עס איז אויך פאראנען א צוקער, וואס רופט זיך מאל־טאז און ענטהאלט אין זיך מאלץ. איינינגע קינדער נעמען

פיעל בעסער צו אין וואָג, ווען זיי באַקומען אין גאַנצען אָדער טיילוויין מאַלטאַז, ווי ווען זיי באַקומען נאָר די אַנדערע סאָרטען צוקער. מאַלטאַז האַלט אויך לויזער דעם מאָגען ווי איינפאַכער. אָדער זאָנאַר, ווי מילך־צוקער. ער קאָסט אָבער גאַנץ טייער.

די צוגרייטונג פון שפייז.

ריינקייט. — ריינקייט איז איינע פון די וויכטיגסטע באַ־דינגונגען ביים צוגרייטען דעם קינד'ס שפייז. ווער עס פאַרנעהמט זיך מיט דעם, דאַרף ביי דער אַרבייט טראָגען אַ ריינעם, געוואַשענעם פאַרטוך, וואָס פאַרדעקט די גאַנצע פיגור. אויב די אַרבעל פון קלייד זיינען ניט פון שטאָף וואָס וואַשט זיך, קאָן מען זיי אַרויפ־קאַטשען. די האָר זאָלען זיין גלאַט פאַרקאַמט, און נאָך בעסער איז צו טראָגען אַ הייבעל אויפ'ן קאָפּ, אום צו פאַרמיידען דאָס געפאַהר, אַז אַ האָר, אָדער וועלכע עס איז שטויב זאָל אַריינפאַלען פון קאָפּ אין דער מילך אַריין. די הענט און די נעגעל דאַרפען זיין זעהר ריין. אַזוי אויך די כלי אין וועלכער מען גרייט צו די שפייז.

דאָס געשיר, וואָס מען נוצט, איז גוט אויסצוקאָכען יעדעס מאָל, ווען מען דאַרף עס נוצען.

ווי צוצוגרייטען די מילך. — ווען אַלעס איז שוין גרייט צו דער אַרבייט, נעמט מען אַרויס די פלאַש מילך פון דעם אייז, און מען וואַשט זי אַרום אין קאַלטער, געקאָכטער וואַסער. דאַן ווישט מען זי אַרום מיט אַ ריינעם האַנדטוך און מען נעמט אַראָפּ דאָס פּאַפּירענע דעקעלע מיט אַ גאָפּעל. יעצט נעמט מען די גראַדואירטע גלאָז (זעה צייכנונג 35) און מען מעסט אָפּ פּונקט אַזוי פיעל מילך וויפיעל מען דאַרף אויף די גאַנצע פיער און צוואַנ־ציג שעה. מען גיסט די מילך אַריין אין אַ קריגעל און דערצו גיסט

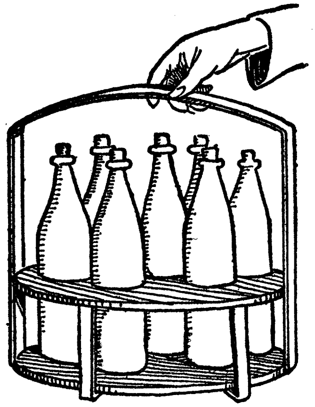
מען צו די ריכטיגע מאָס קאַלטע, געקאָכטע וואַסער (זעה זייט 89). נאָכדעם גיסט מען אריין די קאַלך־וואַסער, מען טוט אריין דעם צוקער און מען מישט דאָס אַלעס גוט אויס מיט א לעפעל. צו מען נוצט מילך־צוקער, צו איינפאַכען, איז איהם גוט צו צופיהרען אין אביסעל קאַלט, געקאָכט וואַסער, און דאַן דורכזייען דורך א שטיקעל אפּטעקארסקע וואַטע אָדער דורך שיטערע לייוונד אין עטליכען צונויפגעלעגט. (זעה זייט 86). דאַן נעהמט מען די צאָהל פלעשלעך, וואָס מען דאַרף אויף דעם גאַנצען מעת־לעת (זעה זייט 89), מען פילט זיי אָן פּונקט אין נויטיגער מאָס, און מען פאַרשטעקט זיי מיט קאָרקעס.

אויב מען נוצט סוירטיפייד אָדער פּאַסטעריזירטע מילך, שטעלט מען די פלעשלעך גלייך אריין אויף אייז. יעדעס מאָל ווען מען גיט דעם קינד עסען, נעמט מען ארויס א פלעשעל מילך, מען שטעלט דאָס אריין אין א טעפּעל מיט וואַסער און מען שטעלט דאָס טעפּעל אויף דעם פייער. ווען די וואַסער דערהיצט זיך גוט, כמעט צום זאָכען, נעמט מען ארויס דעם קאָרעק פון פלעשעל און מען טוט ארויף די סאָסקע. צו וויסען צו די מילך איז וואַרעם גענוג צום זויגען, גיסט מען ארויס א פּאָר טראָפּענס אויף דעם אינוועניגסטען טייל פון ארעם. אויב די מילך איז אנגענעהם וואַרם פאַר דער מוטער'ס הויט, איז זי פּונקט גוט פאַר דעם קינד.

ווי צו פּאַסטעריזירען און צו קאָכען מילך. — אויב מען נוצט איינפאַכע מילך, ניט קיין סוירטיפייד אָדער פּאַסטעריזירטע, מוז מען אריינלייגען אביסעל מעהר ארבייט און זי אַליין פּאַסטערי־זירען, אָדער קאָכען.

צום פּאַסטעריזירען קאָכט מען אויף א גאַלאָן (פיער קוואָרט) וואַסער אין א קעסעל. דאַן נעמט מען ארונטער דעם קעסעל פון פייער און מען לאָזט איהם שטעהן אָפּגעדעקט צעהן מינוטען. דערנאָך לעגט מען אריין די פלעשלעך מיט מילך, לויז פאַרקאָרקע־

ווערט אין דעם קעסעל וואסער, מען דעקט דעם קעסעל צו מיט א דעקעל און מען לאָזט דאָס אזוי שטעהן א האלבע שעה. דאַן נעמט מען ארויס די פלעשלעך, מען קיהלט זיי שנעל אָפּ אין קאַלט וואסער (זעה זייט 87) און מען שטעלט זיי אויף דעם אייז (זעה צייכנונג 34). דעם קאָרעק טאָר מען ניט ארויסנע־מען פון דעם מאָמענט, וואָס מען פילט אָן דאָס פלעשעל, ביז מען טוט דארויף ארויף די סאָסקע.



נום. 34. — אַ פלאַשען־האַלטער, אין וועלכען מען שטעלט די זויג־פלעשלעך מיט דער מילך אויפ׳ן אייז.

אויב פאַר דעם קינד איז בעסער געקאָכטע מילך, (זעה זייט 88), קאָן מען ענטוועדער קאָכען די מילך דריי מינוט אין א ריינעם טעפּעל און דאַן הייסערהייט דאָס צוגיסען אין די פלעש־לעך און שנעל אָפּקיהלען אין קאַלט וואסער. אָדער מען פילט אָן די פלעשלעך, ווי עס איז אויבען באשריבען, און מען לייגט זיי אריין אין א קעסעל וואסער און מען לאָזט דעם קעסעל מיט

די פלעשלעך קאָכען דריי פערטעל שעה. דערנאָך קיהלט מען שנעל אָפּ די פלעשלעך און מען שטעלט זיי אויף אייז.

נומ. 35. — 1) אַ גראַדואירטער גלאָז. 2) אַ זויג־פלעשעל.
3) אַ כאָסקע. 4) אַ בערשטעל צום וואַשען די פלעשלעך.

געשיר. — געשיר און אנדערע זאכען, וואָס זיינען נויטיג פאר דעם קינד'ס שפייז, זיינען פאָלגענדע:

אזוי פיעל זויג־פלעשלעך, ווי פיעל מען נוצט דורך'ן טאָג.

א סאָסקע פאר יעדען פלעשעל.

א נייעם ריינעם קאָרעק פאר יעדען פלעשעל.

א בערשטעל צו וואשען די פלעשלעך און סאָסקעס.

א גראַדואירטע גלאָז מיט אָנגעצייכענטע אונצען צו מעסטען דאָס עסען.

א קריגעל וואָס ענטהאלט צוויי קוואָרט, צו צופיהרען די מילך מיט די וואסער און די אנדערע זאכען.

א לייקע.

א לאַנגער לעפעל צו מישען די שפייז.
אַן עמער אָדער א קעסעל צו קאָכען די פלעשלעך.
א גאָפּעל.
א טעע־לעפעלע.
א טאָפּעלט טעפעל צו קאָכען גריצען.

נומ. 36. — א טאָפּעלטער טעפעל.

די געשיר, וואָס מען נוצט פאַר די מילך, דאַרף מען פאַר קיין אנדער זאַך ניט נוצען. אום מען זאָל דאָס קענען גוט וואַשען און האַלטען פּאָלקאָם ריין, איז דאָס בעסטע צו קויפען אַלומיניום אָדער עמאַלירטע געשיר. מען מוז אָבער זיין פאָרזיכטיג די עמאַל זאָל זיך ניט אָפּקלאַפּען.

פלעשלעך דאַרף מען זעהן קריגען אַזעלכע, וואָס זיינען לייכט צום וואַשען. די העלזלעך זאָלען זיין קורץ און דאָס פלעשעל ביים העלזעל זאָל זיין אַזוי געבויגען, אַז דאָס בערשטעל, מיט וועלכען מען וואַשט די פלעשלעך, זאָל קענען לייכט גרייכען יעדען טייל אינוועניג. ווען די פלעשלעך זיינען נייַ איז זייַ גוט אַריינ־צולעגען אין קאַלט וואַסער און שטעלען קאָכען אויף צוואַנציג

מינוט, דאַן זיי לאָזען אין די זעלבע וואַסער ביז עס קיהלט אָפּ. אויף אַזא אופן וועט דאַס גלאָז ווערען שטאַרקער און עס וועט בעסער ווידערשטעהן די היץ, בשעת מען וועט דאָס וואַשען מיט הייסע וואַסער אָדער קאָכען.

ווי אַזוי צו האַלטען ריין די פלעשלעך. — גלייך ווי מען נעמט דאָס פלעשעל צו ביים קינד, וואַשט מען דאָס אויס און מען לאָזט עס שטעהן פול מיט וואַסער. ווען עס זאַמלען זיך צונויף אַלע פלעשלעך, וואָס דאָס קינד נוצט דורך דעם טאָג, דאַרף מען זיי גוט אויסוואַשען מיט׳ן בערשטעל, נוצענדיג הייסע וואַסער מיט אייוואָרי זייף, און דאַן אַ פּאָר מאָל שווענקען אין קאַלט וואַסער. אָנגעפילטע מיט וואַסער לעגט מען זיי אין אַ טאָפּ קאַלטע וואַסער און מען שטעלט זיי קאָכען אויף פופצעהן מינוט. דאַן זיינען זיי פאַרטיג צום נוצען.

סאָסקעס. — די גומינע סאָסקעס דאַרף מען נוצען אַזעלכע, וואָס מען קען גרינג אויסקעהרען, די אינווענינסטע זייט זאָל זיין פון אויבען, אַזוי אַז מען זאָל דאָס קענען לייכט אויסשייערען פון אַלע זייטען. די סאָסקעס, וואָס קעהרען זיך ניט אויס, זיינען אַ גרויס געפאַהר פאַר דעם קינד׳ס געזונט, ווייל עס איז אונמעגליך צו האַלטען זיי פּאַלקאָם ריין. דאָס לעכעל אין סאָסקע זאָל ניט זיין צו גרויס, אום דאָס קינד זאָל ניט זויגען צו שנעל. עס דאַרף אָבער אויך ניט זיין קליין, אום דאָס קינד זאָל קאָנען זויגען אָהן שוויריגקייט. גלייך ווי דאָס קינד זויגט אָפּ, וואַשט מען אויס די סאָסקע מיט קאַלטע אָדער וואַרעמע וואַסער, מען שייערט זי גוט אויס מיט זאַלץ אָדער מיט אייוואָרי זייף, אויסוועניג און אינעווניג, און מען קאָכט זי אַ פינף מינוטען. ווען מען נעמט זי אַרויס פון די קאָכיגע וואַסער, וועט די סאָסקע גלייך אָפּטריקענען און דאַן קען מען זיי האַלטען טרוקענערהייט אין אַ פאַרשרויפּטען גלעזערנעם סלוי. דער סלוי מוז זיין אָן אויסגעקאָכטער.

איידער מען נוצט די סאָסקע נאָך אַמאָל דאַרף מען זי שווייַנקען אָדער אין געקאָכט וואַסער אָדער אין באָריק עסיד. אַנדערע האַלטען די אויסגעקאָכטע סאָסקעס די גאַנצע צייט אין באָריק עסיד. אויף אַזאַ אָרט ווערען אָבער די סאָסקעס גיכער פאַרדאָר־בען און עס קומט אויס אָפט צו קויפען נייע.

מען טאָר קיין מאָל ניט נוצען קיין ניט געקאָכטע סאָסקע אָדער קיין ניט־געקאָכט פלעשעל; מען מוז זיי קאָכען נאָך יעדען מאָל נוצען.

טערמאָס פלאָש. — דאָס איז אַ פלאַש, וועלכע איז אַזוי געמאַכט, אַז די דרויסיגע לופט קאָן ניט צוקומען צו דער פלי־סיגקייט וואָס געפינט זיך אין דער פלאַש. דאָס הייסט, אַז אויב מען גיסט אַהין אַריין וואַרעמס בלייבט עס וואַרעם, און אויב מען גיסט אַריין קאַלטס בלייבט עס קאַלט. פיעלע מוטערס באַנוצען זיך מיט אַזעלכע פלעשער ווען זיי פאָהרען וואו, אָדער זיי געהן וואו אַרויס מיט'ן קינד אויף אַ לענגערער צייט און זיי ווילען די מילך זאָל אָנהאַלטען אַ געוויסע טעמפּעראַטור.

נוצט מען עס צו האַלטען די מילך קאַלט, איז עס זעהר אַ גוטע זאַך. גיסט מען אָבער אַריין אין דעם וואַרעמע מילך און מען האַלט עס עטליכע שעה, קאָן עס לייכט שאַדען דעם קינד'ס געזונד. די מילך מוז אימער זיין קאַלט, אויסער ווען דאָס קינד טרינקט זי. ווען מען האַלט זי אַ לענגערע צייט אין אַ וואַרעמער טעמפּעראַטור ווערט זי פאַרדאָרבען און טויג מעהר ניט פאַר דעם יונגען קינד.

ווי צו געבען דעם קינד דאָס פלעשעל.

בשעת מען ניט דעם קינד זויגען פון פלעשעל, דאַרף מען זעהן אַז זיין קעפּעל זאָל זיין עטוואָס אונטערגעהויבען. דאָס

נום. 37. — ווי מען דארף האלטען דאָס קינד בשעת מען גיט איהם זויגען פון פלעשעל.

פלעשעל דארף מען האלטען אזוי, אז די מילך זאָל קאָנען פליסען פריי אין מויל אריין. ווען מען האלט עס אויף דער האנט, איז די בעסטע לאַגע, ווי אויף דער צייכנונג נום. 37. ס'איז אָבער ניט ראטזאם צו קאָרמענען איהם אימער אויף דער האנט. עס געוואוינט זיך צו צו דעם און נאכהער וויל עס ניט אנדערש עסען, ווי אויף די הענט. עס איז דעריבער גלייכער איהם אריינצולעגען אין בעטעל און האלטען פאר איהם דאָס פלעשעל. ווען עס ווערט אביסעלע עלטער דארף מען זאָגאר ניט שטעהן לעבען איהם, בשעת עס עסט. מען לעגט נאָר עפּעס אונטער אונטער דעם פלעשעל אזוי, אז עס זאָל זיך האלטען אין דער געהעריגער לאַגע. מען לעגט אריין

דעם קינד די סאָסקע אין מויל און מען לאָזט עס צורוה. מען דאַרף אָבער אָפט געוואָר ווערען, צו אַלעס איז אין אָרדנונג. אַמאָל פאַלט די סאָסקע אַרויס פון מויל און דאָס נפש'ל ווערט אַנ־שלאָפען מיט א האַלבער פּאָרציע.

די טעמפּעראַטור פון דער מילך, בשעת דאָס קינד זויגט, דאַרף כּסדר זיין דיזעלבע. דעריבער איז גוט איינצואוויקלען דאָס פלעשעל אין א שטיקעל פלאַנעל, אָדער וואָלענס. מען קאָן דערויף אויך אָנטאָן א וואָלען זעקעל. אַנדערע שטריקען ספּעציעל אויס א וואָלענעם בייטעל וואָס פּאַסט פּונקט אויפ'ן פלעשעל.

פון נאַטירליכער צו קינסטליכער נאַהרונג. — אויב דאָס קינד האָט א געוויסע צייט באַקומען די ברוסט און מען דאַרף עס נאָכהער איבערפיהרען אויף קינסטליכער שפּייז, איז גלייכער פון אָנהויב צו געבען ווייניגער מילך, ווי עס איז אָנגעדייטעט אין דיזען קאַפּיטעל (זעה זייט 89), און צו ביסלעך פאַרגרעסערען ביז מען קומט צו דער באַשטימטער מאָס. ווען דעם קינד'ס מאָגען קאָכט ניט גוט, מוז מען ווידער פאַרקלענערען די מאָס. אויב דאָס קינד איז זאַט, נעמט צו פון פיער ביז זעקס אונצען א וואָך, ברעכט ניט און זיין מאָגען קאָכט גוט, איז א סימן, אַז די שפּייז איז פּונקט צוגעטראָפען צו זיינע באַדערפניסע.

די ריכטיגע מאָס עסען. — געוועהנליך באַקומען קינדער ניכער צופיעל, ווי צו ווייניג עסען. מען דאַרף זיך היטען פון ביידע; דאָס בעסטע איז ווען עס באַקומט פּונקט וויפיעל עס דאַרף.

וועגען דעם ווי צו האַנדלען מיט א הונגעריג ברוסט־קינד איז שוין העכער אָנגעוויזען געוואָרען (זעה זייט 81). ווען א קינסטליך גענעהרט קינד ווייזט אַרויס די זעלבע סמנים פון

הונגער (זעה זייט 81) דאַרף מען צו ביסלעך פאַרגרעסערען די מאָס עסען, אפשר באַקומט עס ניט גענוג צו באַפרידיגען זיין הונגער. אַזוי זיינען פאַראַן קינדער, וואָס באַקומען פון אנפאנג איין אונץ און אַ האַלב עסען אויף אַמאָל און אַנדערע באַקומען צוויי אַ האַלב אונצען אויף אַמאָל. שפּעטער באַקומען אייניגע צוויי און אַנדערע פיער, נאָך שפּעטער, ווען די ערשטע קריגען דריי אונצען, קריגען די אַנדערע פיער אַ האַלב, א. ז. וו. געוועהנליך דאַרפען די קלענערע און דעליקאַטערע קינדער וועניגער און די גרעסערע און שטאַרקערע מעהר עסען.

אויב דאָס קינד שלאָפט ניט רוהיג, עס ברעכט, אָדער עס האָט אַ לויזען מאָגען, איז אַ סימן, אַז עס עסט צופיעל, צו אָפט, אָדער אַז דאָס עסען איז צו שטאַרק.

אויב דאָס טרעפט מיט אַ ברוסט־קינד, מוז מען איהם געבען זויגען זעלטענער ווי געוועהנליך, יעדע פיער שעה אַנשטאָט יעדע דריי שעה, אָדער מען האַלט עס וועניגער ביי דער ברוסט, זאָגען מיר צעהן מינוטען אַנשטאַט צוואַנציג.

אויב דאָס קינד זויגט פון פלעשעל, דאַרף מען פאַרקלענערען די מילך אין דער שפּייז אויף האַלב און צו ביסלעך צוריק פאַרגרעסערען, ווען עס פיהלט זיך בעסער.

ווען דאָס העלפט ניט און דאָס קינד פיהלט זיך ניט גוט, אָדער עס נעהמט קיין וואָג ניט צו, זאָל מען זעהן דעם דאָקטאָר.

אויך זומער אין די גרויסע היצען איז גלייכער צו געבען וועניגער מילך און מעהר וואַסער.

אַנדערע אורזאַכען פון ברעכען. — ברעכען קומט אויך אַמאָל פון דעם, וואָס דאָס קינד עסט צו שנעל, ווייל דאָס לעכעל אין דער סאָסקע איז צו גרויס. עס קאָן זיך אויך נעמען פון דעם, וואָס עס איז צו ענג געקליידעט אָדער פון דעם וואָס מען

מאכט מיט איהם אונפּאַרזיכטיגע באוועגונגען גלייך נאָך דעם עסען.

אנטוויינען.

אויב דאָס קינד ווערט געשפּייזט קינסטליך, הויבט מען איהם אָן געבען איינפאַכע מילך, ווען עס איז א יאהר אַלט. עס איז זעהר גוט, ווען מען נעמט ביי איהם דאַן צו דאָס פלעשעל און מען גיט איהם טרינקען פון אַ גלאָז. אום דער איבערגאנג זאָל ניט זיין קיין פּלוצלונגער, איז גוט שוין פריהער צוצוגעוואוינען דאָס קינד טרינקען פון אַ גלאָז. דאָס קען מען טאָן מיט די פּרובט סאָקען (זעה זייט 106) און מיט דעם וואסער, וואָס עס טרינקט. ווען עס ווערט אַלט אַ מאָנאטען צעהן, הויבט מען עס אָן געוואוינען צו טרינקען אויך מילך פון אַ גלאָז.

איייניגע מוטערס האַלטען אָן אויף אַ לאַנגער צייט דאָס געבען דעם קינד אַ פלעשעל אין אָוונד, ווען עס געהט שלאָפען. זיי זאָגען, אַז עס איז לייכטער פאַר'ן קינד אנשלאָפען צו ווערען, ווען עס זויגט. אין אַלגעמיין איז אָבער אַ פאקט, אַז וואָס פריהער מען נעהמט איינגאנצען צו דאָס פלעשעל, דעסטאָ ווייניגער זאָרג האָט מען פון קינד. ווען דאָס קינד געוואוינט זיך צום זויגען ביז עס איז אָנדערהאַלבען אָדער צוויי יאָהר אַלט, איז איהם שוין זעהר שווער אריבערצוגעהן צו דער גלאָז. פיעלע קינדער הערען דאַן איינגאנצען אויף טרינקען מילך, אויב מען גיט זיי ניט דאָס פלעשעל. אזוי ווי אויף אימער אויפהאַלטען דאָס פלעשעל וויל קיינער ניט, און מילך איז אפילו פאַר דעם עלטערען קינד, אזוי גוט ווי פאַר פיעלע ערוואַקסענע אַ העכסט וויכטיגער טייל פון דער דיעטע, איז דאָס אנטוואוינען פריה פון אַ פלעשעל אַ וויכטיגע באַדינגונג.

א ברוסט־קינד דאַרף מען אויך אַנטוויינען צום יאָהר אָדער אומגעפעהר אַרום יענער צייט. אויב דעם קינד'ס געבורטס־טאָג פאַלט אויס אין די זומערדיגע היצען, איז גלייכער צו האַלטען עס ביי דער ברוסט איבער די היצען. מען קען איהם מעהרסטענס געבען דאָס פלעשעל, און נאָר טיילווייז זויגען מיט דער ברוסט, אַבי נאָר די מילך זאָל ביי דער מוטער ניט פאַרשווינדען. אויב עס מאַכט זיך, דאָס קינד ווערט ניט געזונט פון די היצען און עס פאַר־דייהט שלעכט דאָס אַנדערע עסען, קאָן דער מוטער'ס מילך איהם זעהר פיעל העלפען. אויך זאָל מען קיין קינד ניט אַנטוויינען אין א צייט פון אַן עפּידעמיע. אָפטמאָל קען מען עס רעטען פון א געפעהרליכער קראַנקהייט מיט דער הילף פון דער מוטער'ס מילך, ווערענד עס וואָלט אונטערגעגאַנגען, ווען עס זאָל באַקומען אַנדער נאַהרונג.

אום דאָס אַנטוויינען זאָל פאַר דעם קינד ניט זיין צו שווער, דאַרף מען עס שוין פריהער אַנהויבען געוואוינען צום פלעשעל.

ווען עס איז אַלט א מאָנאַטען פינף, זעקס, מעג מען דעם קינד אַנהויבען געבען איין מאָל א טאָג דאָס פלעשעל אַנשטאַט דער ברוסט. אין א צייט אַרום געהט מען אַריבער אויף צוויי פלעשלעך און דאַן אויף נאָך מעהר. אויף אַזא אופן קומט אויס, אַז איידער מען דאַרף דאָס קינד אינגאַנצען אַנטוויינען, באַקומט עס די ברוסט ניט מעהר, ווי איין מאָל א מעת־לעת, און עס איז איהם ניט שווער צו באַגעהן זיך אינגאַנצען אָהן דער מוטער'ס מילך.

אויב א זויגענדע פרוי הויבט אָן מענסטרואירען, איז דאָס נאָך ניט גענוג אורזאַכע פאַר איהר צו אַנטוויינען דאָס קינד. זי זאָל וואַרטען און זעהן, וואָס פאַר א ווירקונג דאָס האָט אויף דעם קינד. אויב דאָס קינד פיהלט זיך שלעכט, דאַרף זי ערשט דאַן זיך באַראַטען מיט א דאָקטאָר וועגען דעם. אין זעהר פיעלע אַזעל־

כע פעלע מאַכט דער מוטער'ס צושטאַנד גאָר קיין איינדרוק ניט אויפ'ן קינד.

אויב די מוטער פאַנגט אָן שווענגערן, זאָל זי צוליעב איהר איינען געזונד דאָס קינד אנטוויינען, ווייל עס איז פאַר איהר צו פיעל אנשטרענגונג צו שוועגערן און זויגען אין איינער און דער זעלבער צייט.

אַנדערע שפייז, אויסער מילך.

אויב דעם קינד'ס מאָגען איז ניט צו לויז, זאָל מען צו זיעבען, אכט מאָנאַטען איהם אנהויבען געבען פּאַמעראַנצען־זאַפט. מען גיט דאָס ארום ניין אַ זייגער אינדערפריה, אַ שעה אָדער מעהר פאַר דעם זויגען. מען דאַרף אָנהויבען פון אַ טעע־לעפעלע און צו ביסלעך פאַרגרעסערען די מאָס. ווען דאָס קינד איז אַ יאָהר אַלט, מעג עס באַקומען פון צוויי ביז פיער עס־לעפעל פּאַמעראַנ־צען־זאַפט אויף אמאָל.

צו ניין מאָנאַטען מעג מען אנהויבען געבען אביסעל הינערשע זופּ, אָדער בלוט ארויסגעדריקט פון פלייש.

צו צעהן מאָנאַטען הויבט מען אָן געבען אביסעל ווייסעל פון אן איי, לויז געקאָכט, מיט אַ שטיקעלע געטרוקענט ברויט אָדער אַ צוויבאַק.

צום יאָהר דאַרף דאָס קינד טרינקען אַ קוואָרט מילך אַ טאָג, און צוויי מאָל אַ טאָג מעג עס עסען וועלכע עס איז גרויפּען, ווי פערפעל גרויפּען, מאַנא גרויפּען, אויטמיל און אנדערע.

מען דאַרף זיין זעהר פאָרזיכטיג מיט יעדע נייע שפייז, וואָס מען הויבט אָן געבען דעם קינד. עס איז גוט אנצוהויבען פון גאָר אַ ביסעלע און זעהן ווי דאָס ווירקט. אויב עס שאַדט ניט, קען מען גאַנץ פאָרזיכטיג און לאַנגזאַם פאַרגרעסערען די מאָס.

שפייז פאַר עלטערע קינדער.

אין דיזער אפּטיילונג וועלען מיר אָנווייזען אייניגע שפּייז־קארטען לויט וועלכע מען דארף קאָרמענען דאָס קינד נאָך דעם ווי מען אנטוויינט עס, און ביז עס ווערט אומגעפעהר א יאָהר זעקס, זיעבען אַלט.

געוועהנליך זיינען די שפּייז־קארטען ניט קיין שטרענגער גע־זעץ, וועלכען מען טאָר ניט איבערטרעטען. די מעהרסטע קינדער וועלען זיי צופרידען שטעלען. פאר זעהר פיעלע וועלען זיך פאָ־דערען ענדערונגען. יעדענפאלס איז גוט אָפט א קוק צו טאָן אויף דער שפּייז־קארטע, ווען מען געפינט זיך אין א פארלעגענהייט.

עס פּאסירט, אַז א מוטער, און בפרט, א יונגע מוטער, שטעהט פאר דער פּראָבלעם, וואָס גיט מען דעם קינד עסען? איין מאכל וויל דאָס קינד ניט, א צווייטען האָט מען מורא אפשר וועט עס פארשאטען. דאן גיט מען א קוק אין דיזער אפּטיילונג און מען באקומט אן עצה.

אויב אָבער, זאָגען מיר, א קינד פון א יאָהר האָט ליעב א מאכל, וועלכען מען געפינט אין דער שפּייז־קארטע ערשט פאר א קינד פון אכצעהן מאָנאטען, מעג מען עובר זיין און געבען אביסעל, און אויב עס פארשאדט ניט, וועט עס איהם וואויל באקומען.

יעדע מוטער דארף אויסגעפינען וואָס איהר קינד פארדייי־העט אַם בעסטען און איהם געבען די שפּייז, וועלכע איז צוגע־פּאסט צו זיין מאָגען. אין אלגעמיין איז אָבער ראטזאם זי זאָל זיך רעכענען מיט דעם, וואָס די פאָרליגענדע שפּייז־קארטען שריי־בען פאָר.

דורכשניטליכע שפּייז־קארטע פאר א געזונטע קינד פון 12 ביז 14 מאָנאַטען.

גלייך נאָך דעם אויפשטעהן — פון אכט ביז צעהן אונצען מילך.

9 אזייגער — פון איינעם ביז צוויי אונצען פּאָמעראַנצען־זאפט.

10 א זייגער — א צוויי עס־לעפעל פּערעל־גרויפּען אָדער אויטמיל קאַשע צופיהרט מיט צוויי־דריטעל מילך.

2 אזייגער בייטאָג—פון איינעם ביז צוויי אונצען פלייש־זאפט. אָדער דאָס ווייסעל פון אן איי, און ווען דאָס קינד ווערט אביסעלע עלטער, דאָס גאַנצע איי, לויז געקאָכט. אָדער פון פיער ביז זעקס אונצען זופּ פון הון־ אָדער לעמערען־פלייש. פון פיער ביז זעקס אונצען קאַשע מיט מילך.

6 אזייגער פארנאכט — דאָס זעלבע ווי 10 אזייגער אין דער פריה. אויב דאָס איז דעם קינד'ס לעצטער מאָלצייט, דארף מען א חוץ דער קאַשע געבען גענוג מילך, אום עס זאָל אויסמאַכען א קוואָרט דורך'ן מעת לעת. ווען ניט גיט מען דיזעלבע מילך 10 אין אבענד.

10 אין אָווענד (אויב נויטיג) — דאָס זעלבע ווי פון 6 ביז 7 אין דער פריה.

פון 14 ביז 18 מאָנאַטען.

גלייך נאָך'ן אויפשטעהן — פון אכט ביז צעהן אונצען מילך.

9 א זייגער — פּאָמעראַנצען־זאפט, פון צוויי ביז דריי אונצען.

10 אזייגער — צוויי־דריי עס־לעפעל קאַשע פון האָבערנע,

ווייצענע מאַאיס גרויפּען. (אוטמיל, האָמיני אָדער ווהיטען גריטץ). די קאַשע דאַרף מען קאָכען וועניגסטענס ביי דריי שעה און דאַן עס דורכזייען אויף אַ זייער אַז עס זאָל ניט בלייבען קיין שטיקלעך. די קאַשע צומישט מען מיט איינעם אָדער צוויי אונ־צען זיסען שמאַנט אָדער מיט מילך. קיין צוקער דאַרף מען ניט.

אַ שטיקעל וויים ברויט אויסגעטריקענט אין אויווען, אָדער אַ שטיקעל ביסקוויט, ניט קיין זיסען.

ווארעמע מילך, פון זעקס ביז אכט אונצען.

2 בייטאָג — פון איינעם ביז צוויי אונצען פלייש־זאַפט; אַן איי, לויז געקאָכט, אָדער פאַרפאַרעט אין זודיגע וואַסער און אַן עס־לעפעל געקאָכטע רייז. אָדער

פיער אונצען זופּ פון הון אָדער לעמערען־פלייש; איינעם אָדער צוויי שטיקלעך ביסקוויט, ניט קיין זיסען; אביסעל צוריבענע מיירען; אָדער אַ קליינע געבאַקטע קאַרטאָפעל; האַלב־רויהע לע־מערען פלייש אָדער הון, אָנגעשאָבען מיט אַ מעסער. (דאָס פלייש גיט מען נאָר אויב דאָס קינד האָט שוין די מעהרסטע צייהנער אין מויל. מען הויבט אָן געבען אַ טעע־לעפעלע און צו ביסלעך פאַרגרעסערט מען די פּאָרציע ביז אַן עס־לעפעל). פון פיער ביז פינף אונצען מילך.

6 פאַרנאַכט — צוויי עס־לעפעל קאַשע פון מאַנע־גרויפּען, וועלכע האָט זיך געקאָכט וועניגסטענס אַ האַלבע שעה. די קאַשע צומישט מען מיט מילך, אָהן צוקער. אכט אָדער צעהן אונצען מילך.

10 אין אָוועגד (אויב נויטיג) — אכט אָדער צעהן אונצען ווארעמע מילך.

פון 18 מאָנאַטען ביז צוויי יאָהר.

גלייך נאָכ'ן אויפשטעהן — פון צעהן ביז צוועלף אונצען ווארעמע מילך.

9 אין דער פריה — פון צוויי ביז דריי אונצען פרוכט־זאפט.

10 אין דער פריה — די זעלבע קאשע ווי ביז 18 מאָנאטען. מען קאָכט זי די זעלבע צייט, נאָר עס איז שוין ניט נויטיג זי דורכצוזייען. טרוקענע ווייס־ברויט, א צוויבאק אָדער א ביסקוויט. א גלאָז מילך.

2 בייטאָג — פלייש־זאפט און אן איי; אָדער זופּ און פלייש. מען דארף זיין פאָרזיכטיג דאָס פלייש זאָל זיין האלב־רוי און אָנ־געשאָבען אָדער גאָר דין צושניטען. מען מעג געבען הון אדער לעמערנע ריפּ (לעם־טשאפּס), א קליין שטיקעלע אויף א מאָל. אלט־געבאקען ווייס־ברויט, אָדער קאָרן־ברויט מיט פּוטער, אָדער א צוויי ביסקוויטען. א געבאקטע קארטאָפעל אָדער צוריבענע מייערן; וואסער; קיין מילך. איינעם אָדער צוויי עס־לעפעל געבאקטען עפּעל אָדער געקאָכטע פלוימען. מען גיט גאָר דאָס אינוועניגסטע, ניט די שאָלאכץ.

6 פארנאכט — קאשע פון מאנע־גרויפּען, צוגעגרייט אויפ'ן זעלבען אופן ווי אין דער פריהעריגער שפּייז־קארטע. אָדער אלט־געבאָקענע ברויט מיט מילך.

10 אין אָוונד (אויב נויטיג) — צעהן־צוועלף אונצען מילך.

פון צוויי ביז דריי יאָהר.

פריהשטיק. — א צוויי לעפעל געבאקטען עפּעל אָדער גע־קאָכטע פלוימען, קאשע מיט זיסען שמאנט אָדער מילך, זעהר ווייניג צוקער. מען גיט דיזעלבע קאשעס ווי פריהער, נאָר מען מעג זיך ערלויבען א גרעסערען אויסוואהל. א גלאָז ווארעמע מילך. א שטיקעל אלטגעבאקען קאָרן־ברויט אָדער אויסגעטריי־קענט ווייס ברויט מיט פּוטער.

א פּאָר מאָל א וואָך קען מען אויך געבען אן איי צו פריה־

שטיק. מען טוט דאָס אָבער נאָר אין אַזעלכע טעג, ווען מען ער־וואַרטעט ניט צו געבען קיין איי צו מיטאָג. דאָס קינד טאָר ניט באַקומען מעהר ווי איין איי אַ טאָג.

2 נאָכמיטאָג. — פּיער אונצען סופּ אָדער צוויי אונצען פלייש־זאַפט. געקאָכטע גרינס: שפּאַרגעל (אספּאַראַגוס), ספּינאַט, פּאַסאָלים אין די שויטען, מייערן, אָדער אַרבעס, מיט פּוטער אָדער ווייסען סאָוס. מען דאַרף דאָס גרינס גוט צוקאָכען און צורייבען, אָדער דורכזייען אויף אַ זייער. אין אָנהויב גיט מען איינס אָדער צוויי טעע־לעפּעלעך, און צו ביסלעך פאַרגרעסערט מען די פּאָרציע. פּודינג פון רייז אָדער מאַנאַ־גרויפּען. אָדער אַ זופּ פון גרינסען. אַן איי, לויז געקאָכט, אָדער פאַרפּאַרעט. געקאָכטע רייז אָדער לאָקשען. אָדער זופּ פון גרינסען. פלייש: לעמערנע ריפּ, לעמערען בראָטען אָדער הון. אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל.

6 פאַרנאַכט. — קאַשע, אָדער אַ גלאָז מילך מיט ברויט און פּוטער.

דאָס קינד דאַרף האָבען אַרום אַ קוואָרט מילך אַ טאָג, און אויב עס פאַרצערט ניט אַזוי פיעל אין די דריי מאָלצייטען, קאָן מען איהם געבען אויסטרינקען אַ גלאָז מילך אַרום פיער אַ זייגער בייטאָג.

פון דריי ביז זעקס — זיבען יאָהר.

פריהשטיק. — פרוכט, ענטוועדער געקאָכטע אָדער רויע, וואָס ענטהאַלט ניט קיין סך זויערקייט אַזוי ווי בארען, עפּעל, גרייפּ־פרוט. קאַשע. ברויט מיט פּוטער און מילך, אָדער קאַקאַאָ, אָדער אויסגעטריקענטע ווייס ברויט אין דער מילך. אַמאָל אויך אַן איי דערצו.

מיטאָג. — פליישיגע זופּ. פּאַסאָלים אין די שויטען. אַן איי (אויב מען האָט אינדערפריה ניט געגעבען קיין איי) מיט ברויט מיט פּוטער. פּודינג פון רייז און געקאָכטע פרוכט. אָדער געבאַקטע פיש, רויטע טאָמייטאָס, מייערן, ברויט מיט פּוטער און פרוכט. אָדער אַ זופּ פון קאַרטאָפעל מיט מילך. גרינע אַרבעס, קאָסטאַרד און געקאָכטע פלוימען. אָדער זופּ פון גריננסען, פלייש, דאָס זעלבע, וואָס פריהער און אויך רינדערענס. שפּאַרגעל (אַספּאַראַגוס), אָדער ספּינאַט. די אינוועניגסטע, ווייכע טייל פון סאַלאַט (לעטיס), אָדער רויהע סעלערי. פרוכט.

אָוונד־ברויט. — געבאַקטע קאַרטאָפלעס מיט שמאַנט אָדער פּוטער, אָדער קאַסטאַרד, אָדער קאַשע, אָדער סעלערי זופּ. ביס־קוויט, אָדער קיכלעך, אָדער ברויט מיט האָניג, אָדער ברויט מיט פּוטער. אַ גלאָז מילך.

דיזע שפּייז־קאַרטען דאַרפען נאָר דיענען אַלס מוסטערען, לויט וועלכע די מוטער זאָל קאָרמענען דאָס קינד. דאַריבער איז אין זיי ניט אויסגערעכענט אַלעס, וואָס דאָס קינד מעג עסען.

אַלגעמיינע אָנדייטונגען, ווי, ווען און וואָס דאָס קינד דאַרף עסען.

צווישען פריהשטיק און מיטאָג דאַרף אַ קינד גאָר ניט עסען, אום ניט צו פאַרדאַרבען זיין אַפּעטיט צו מיטאָג. צווישען מי־טאָג און אָוונט־ברויט איז די צייט געוועהנליך לענגער און עס מעג באַקומען אַ גלאָז מילך, אַ שטיקעל ברויט מיט פּוטער, אָדער פרוכט.

אויב מען וויל דעם קינד געבען עפּעס אַ נאַשערייא פון זיסע זאַכען, איז די בעסטע צייט דערצו גלייך נאָך מיטאָג, ווייל דאַן

האט מען ניט קיין מורא אז דאס וועט פארדארבען זיין אפעטיט.

דאס שווערסטע מאלצייט דארף זיין דער מיטאג.

מען מוז זעהן דאס קינד זאל אימער עסען אין דער זעלבער צייט, עס זאל גוט צוקייען דאס עסען און עס זאל זיין גוט געשטימט בשעת'ן עסען. א גוטע שטימונג העלפט פיעל צו פארדייהען די שפייז. אויב מען האט עפעס אויסצוריידען דעם קינד, אדער מען מוז איהם פארשאפען וועלכע עס איז אונאנגענעהמליכקייטען, זאל מעןווארטען אויף אן אנדער געלעגענהייט און דאס בשום אופן ניט טאן ביים עסען. די שפייז מוז צוגעגרייט ווערען אזוי, אז דאס קינד זאל פון איהר הנאה האבען, און מען זאל איהם ניט דארפען צווינגען עסען. דאס וועט אויך העלפען פארדייהען דעם מאלצייט.

ווען מען רעדט א קינד אימער איין, אז עס זאל עסען, פארלירט עס נאך גיכער דעם אפעטיט. דעריבער דארף מען קיינמאל ניט דערצעהלען דעם קינד קיין מעשות בשעת דעם עסען אדער אויף אן אנדער אופן זיך איינבעטען ביי איהם, עס זאל עסען. מען דערלאנגט דאס ריכטיגע עסען אין דער באשטימטער צייט, און מען לאזט דאס קינד עסען וויפיעל עס וויל. מען דארף נאר זעהן, אז די שפייז, וואס איז פאר איהם אם בעסטען, זאל קומען ווען זיין אפעטיט איז אמשטארקסטען.

מילך דארף א קינד נאך דריי יאהר קריגען פון צוויי ביז דריי גלעזער א טאג. אין דעם איז שוין אריינגערעכענט די מילך וואס קומט אריין אין געקעכץ.

אייער זיינען אימער א וויכטיגער טייל פון קינד'ס שפייז. א קליין קינד קריגט איין איי א טאג. אן עלטער קינד מעג עסען צוויי א טאג, איינס געקאכט און איינס אין פודינג אדער קאסטארד. מען דארף אבער ניט געבען קיין געפרעגעלטע אייער אדער פיינקוכענס.

די בעסטע פ ל י י ש ע ן פאַר אַן עלטער קינד זיינען ביפ־שטעקס, פלייש־בראָטען, לעמערנע בראָטען אָדער לעמערנע ריפּלעך, געבראָטען אָהן שמאַלץ אָדער פּוטער; הון געקאָכט, געבראָטען אָדער געדעמפּט, ניט געפּרעגעלט.

פ י ש איז נאָר גוט געקאָכטע אָדער געבאַקענע, ניט קיין געפּרעגעלטע.

פון ג ר י נ ס ע ן זיינען די בעסטע שפּינאַט, אַרבעס, שפּאַרגעל (אַספּאַראַגוס), פּאַסאָליעס אין שרויטען אָדער טרוקענע, סעלערי, יונגע בוריקעס, מיירען, קירבעס און קאַרטאָפעל. אַלע גרינסען דאַרפען זיין גוט צוקאָכט און צוקוועטשט.

ק א ש ע ס זיינען זעהר וויכטיג פאַר קינדער און מוזען זיין גוט צוקאָכט.

ווען מען גיט רויע פ ר ו כ ט מוז מען אויפּפּאַסען עס זאָל זיין זעהר פריש. צום קאָכען זיינען גוט עפּעל, באַרען, פלוימען, אַבּראַקאָסען און פערישקעס.

פ ר ו כ ט ־ ז א פ ט איז גוט צו געבען אויף דעם ניכטערען מאָגען. דאָס העלפט דאָן צו מאַכען לויזער דעם מאָגען.

עס איז ניט ראַטזאַם צו געבען מילך אָדער שמאַנט מיט זויערע פרוכטען, אַזוי ווי פּאָמעראַנצען אָדער פּאַזיעמקעס.

פ ו ד י נ ג ס דאַרפען קינדער קריגען גאַנץ איינפאַכע, ווי רייז־פּודינג, טאַפּיאָקאַ פּודינג, קאָסטאַרד אָדער דזשאָנקעט. אויסער די רייז, טאַפּיאָקאַ א. ד. גל. דאַרף אין פּודינג נאָר אַריינקומען אייער, מילך און צוקער.

צום ט ר י נ ק ע ן מעג אַ קינד קריגען אויסער וואַסער און מילך אויך קאָקאַאָ.

א י י ז ק ר י ם איז גוט, נאָר איינפאַכער און אַ קליין ביסעל.

מען דאַרף ה י ט ע ן דאָס קינד פון אַלערליי געפּרעגעלטע מאכלים:

פון קאָנפעקטען, אויסער אַ שטיקעל מילך־שאָקאָלאַד, אָדער איינפאַכע צוקערקעס, געמאַכט פון ריינעם צוקער און פרוכט־זאַפט;

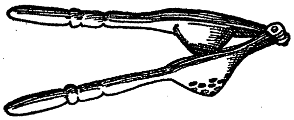
פון צופיעל פרוכט;

פון פאַרשיידענע פּאַשטעטען, געבעקסען וואָס ענטהאַלטען אַלערליי געפילעכצען, אָדער פעטס;

פון קאַפע, טעע, וויין, ביער, שנאַפּס און סאָדע־וואַסער.

ווי אַזוי צו קאָכען דעם קינד'ס שפּייז.

רינד־פליייש־זאַפּט. — 1) נעמט אַ פונט דיקע ביפשטעקס (סטייק), שניידט אוועק דאָס פעטע, באַקט עס עטוואָס צו פוןביידע זייטען אויפ'ן פלאַם און פרעסט ארויס די זאַפט מיט אַ ציטראָן־פּרעסער (צייכנונג 38.) אָדער אַ ספּעציעלען פליייש־פּרעסער.



נומ. 38. — אַ ציטראָן־פּרעסער, דורך וועלכען עס איז גוט אויסצודריקען די זאַפּט פון פליייש.

די זאַפּט באַזאַלצט מען און מען גיט דאָס דעם קינד ענטוועדער קאַלט אָדער עטוואַס דערוואַרעמט. צופיעל וואַרעמען טאָר מען ניט, ווייל עס קאָן פאַרגליווערט ווערען.

פון אַ פונט פליייש באַקומט מען פון דריי ביז זעקס אונצען זאַפט.

רינד־פליייש־זאַפּט. — 2) מען קאָן אויך צוגרייטען די פליייש־זאַפּט אויף אַן אַנדער שטייגער.

נעמט אַ פונט ביפשטעקס, שניידט אַוועק דאָס גאַנצע פעטס און צוהאַקט דאָס מיט אַ האַק־מעסער; לעגט דאָס אַריין אין אַ סלוי און גיסט צו ביי זעקס אונצען וואַסער. פאַרמאַכט גוט דעם סלוי און שטעלט איהם אַוועק אויפ'ן אייז אָדער אין אַן אַנדער קאַלטען אָרט אויף אַ פינף־זעקס שעה, אָדער, נאָך בעסער, איבער נאַכט. דאַן דריקט דאָס אויס דורך אַ שטיקעל לייווענד. מען דאַרף גוט צולעגען די הענט אום אַרויסצוקריגען די גאַנצע זאַפט. מען זאַלצט עס צו און מען גיט דאָס דעם קינד אַזוי ווי די זאַפט נומער 1.

דורך דיעזען פּראָצעס קריגט מען אַרויס ביי צוויי מאָל אַזוי פיעל זאַפט ווי דורך דעם פּראָצעס נומער 1. די זאַפט איז פּונקט אַזוי נאַרהאַפט ווי די ערשטע, נאָר ניט אַזוי געשמאַק.

פלייש־זופּ פון הון, קעלבערען, לעמערען אָדער רינדערען פלייש. — צושניידט אויף קליינע שטיקלעך אַ פונט פלייש מיט די ביינער, לעגט דאָס אַריין אין אַ טעפּעל, גיסט צו פון אַנדער־האַלבען ביז צוויי גלעזער קאַלטע וואַסער און שיט אַריין אַביסעל זאַלץ. קאָכט דאָס דריי שעה אויף אַ קליינעם פייער. גיסט צו וואַסער ווען נויטיג. עס דאַרף בלייבען ביי אַ גלאָז זופּ. דאַן זייט מען עס דורך אַזוי, אַז עס זאָל נאָר בלייבען די ריינע זופּ, מען נעמט אינגאַנצען אַרונטער דאָס פעטע, און מען גיט דאָס דעם קינד וואַרעם אָדער קאַלט.

געשאָבענע רינד־פלייש. — נעמט ביפשטעקס אָדער לענ־דען־שטיק, שניידט אַוועק דאָס פעטע און שאָבט דאָס אָן מיט אַ מעסער אָדער מיט אַ לעפעל. מען גיט דאָס ענטוועדער רוי און צונעזאַלצען, אָדער מען בראָט דאָס עטוואָס צו אויף אַ סקאָווראָדע. אָדער בראָט־אייזען (בראָילער).

געשאַבענע הון. — מען נוצט דעם בייליק און מען גרייט עס צו אויף'ן זעלבען שטייגער ווי דאָס רינד־פלייש.

ביפשטעקס. — נעמט ביפשטעקס און שניידט אַרום דאָס פעטע, עס זאָל פון דעם קיין פּיצעל ניט בלייבען. נעצט איין א ריין שטיקעל לייווענד און דרעהט עס גוט אויס, דאַן ווישט דער־מיט אַרום דאָס פלייש. לעגט עס אַרויף אויף א בראָט־אייזען, און בראָט עס. די ערשטע מינוט דאַרף דער פלאַם זיין א שטאַר־קער און מען קערט דאָס פלייש אַרום אויף אַלע זייטען אויף'ן פלאַם. דאַן לאָזט מען עס זיך דערבראָטען אויף א קליינעם פלאַם. דאָס פלייש דאַרף בלייבען האַלב־רוי. זאַלצט צו צום טעם. עס איז גוט, דאָס פלייש זאָל זיין געשניטען ביי אַן אינטש דיק.

לעמערנע ריפּ. — מען בראָט עס אַזוי ווי דעם ביפשטעקס. מען מעג עס אויך בראָטען אויף א סקאַוואָראַדע, אָבער אָהן שמאַלץ אָדער פּוטער. מען שמירט נאָר אָן די הייסע סקאַוואָ־ראָדע מיט א רוי שטיקעל פעטס, אום דאָס פלייש זאָל זיך ניט צוכאַפּען צום דעק.

געדעמפּפטע הון אָדער לעמערען פלייש. — צושניידט אויף קליינע שטיקעלעך א ציבעלע און א שטיקעל מייר, לעגט דאָס אַריין אין טעפּעל און אויף דעם לעגט אַרויף דאָס פלייש און גיסט אָן געגוג וואַסער צוצודעקען דאָס פלייש, ניט מעהר. זאַלצט צו און דעקט צו דאָס טעפּעל. קאָכט עס די גאַנצע צייט צוגע־דעקט און אויף א קליינעם פייער. דערגיסט יעדעס מאָל וואָס עס קאָכט צופיעל אויס. דאָס פלייש דאַרף זיין ווייך און עס דאַרף זיך נאָר אָפּשטעלען א קליין ביסעל סאָוס. עס איז אויך גוט אַריינצולעגען רייז, גלייך ווי מען שטעלט צו דאָס פלייש.

געבראָטענע קאָטלעטען. — צוהאַקט אָדער צומאָלט ביפּ־

שטעקס אָדער ביילים פון הון, זאַלצט עס צו און מישט צו אַן איי אויף אַ האַלב פונט פלייש. מאַכט איבער די קאָטלעטען און בראָט זיי אין אַ בראָט־אייזען אויפ'ן פלאַם. דאָס בראָט־אייזען דאַרף ניט דריקען אויפ'ן פלייש, אויך דאַרף מען עס ניט לאַנג בראָטען.

קיינע געראָפּעגעלטע פליישען דאַרף מען דעם קינד ניט געבען.

דאָס פלייש דאַרף מען צושניידען אויף קליינע שטיקלעך, ווען מען גיט דאָס דעם קינד, אום עס זאָל איהם זיין לייכטער צו צוקייען.

געטריידע (סיריעלס).

פערעל־גרויפּען וואַסער. — נעהמט אַן עס־לעפעל ראָבינ־סאָן'ס פערעל־גרויפּען מעהל, אָדער אַן אַנדער פערעל־גרויפּען מעהל פון אַן אַנערקענטער פירמע, מישט עס גוט אוים מיט אַ קליין ביסעל קאַלט וואַסער. אין דער זעלבער צייט קאָכט אויף צעהן אונצען וואַסער מיט אַביסעלע זאַלץ. גיסט אריין די פערעל־גרויפּען מיט וואַסער אין די קאָכיגע וואַסער, מישענדיג בשעת מעשה, אַזוי אַז עס זאָלען ניט ווערען קיין פאַרהאַרטעוועטע שטיק־לעך. מען לאָזט עס קאָכען אַ האַלבע שעה און דאַן זייט מען עס איבער און מען גיסט צו גענוג געקאָכטע וואַסער, אַז עס זאָל זיך אָפּשטעלען אַכט אונצען.

דאָס בעסטע פאַר דעם צוועק איז צו נוצען אַ דאָפּעלטען טעפּעל. אויב אַזאַ איז אָבער ניט פאַראַן דאַרף מען דאָס קאָכען אויף גאָר אַ קליינעם פייער, אום עס זאָל זיך ניט צוכאַפּען צום דעק.

קאַשע פון פערעל־גרויפּען. — דאָס ווערט געמאַכט אויפ'ן זעלבען שטייגער ווי די פערעל־גרויפּען וואַסער, נאָר אַנשטאָט איין לעפעל מעהל נוצט מען צוויי אָדער דריי לעפעל, לויט דעם ווי געדיכט מען וויל די קאַשע.

אנשטאט די פערעל־גרויפען מעהל מעג מען נוצען גאנצע פערעל־גרויפען. מען נעמט דיזעלבע פראפארציע, דאס הייסט איין לעפעל פאר די וואסער און צוויי־דריי לעפעל פאר קאשע. די פערעל־גרויפען דארפען זיך ווייקען אין וואסער א פיער־פינף שטונדע אדער איבער נאכט. מען קאכט דאס אויף א קליינעם פייער אדער אין דאפעלטען טעפעל פיער שעה צייט.

רייז, אדער האבער (אוטמיל) וואסער אדער קאשע. — דאס ווערט געמאכט פונקט אויפ'ן זעלבען שטייגער ווי די פערעל־גרויפען. מען נוצט אויך ענטוועדער די מעהל אדער די גאנצע גרויפען, אין דער זעלבער פראפארציע און פונקט אזוי פיעל געקאכט, נאר מען דארף זיי ניט ווייקען.

אויב מען וויל צומישען מילך צו דער קאשע, איז עס גוט צו טאן גלייך ווי מען נעמט די קאשע אראפ פון פייער. מען דארף גוט דורכמישען די מילך מיט דער קאשע.

מאנא גרויפען קאשע. — מען מאכט עס אויפ'ן זעלבען שטייגער, ווי די אנדערע קאשעס, נאר אנשטאט וואס די אנדערע דארף מען קאכען דריי, פיער שעה, איז גענוג צו קאכען מאנא גרויפען א האלבע שעה.

מען מאכט אויך קאשעס פון מאאיז, קוקורוזע־מעהל, ווייצענע גריץ און אנדערע גרויפען. די הויפט זאך וועגען אלע קאשעס איז, אז זיי זאלען זיין גוט צוקאכט.

דאס בעסטע איז צו קויפען די פארשיידענע גרויפען און מעהלען אין פידעלעך, אדער פאפירענע פעקעלעך. עס קאסט עטוואס טייערער, נאר עס איז פיעל ריינער, ווי די אפענע. געוועהנליך איז אויף דעם פעקעלע אנגעשריבען, ווי לאנג צו קאכען יעדע זאך. עס איז אבער ראטזאם צו קאכען ביי צוויי מאל אזוי לאנג ווי דארט איז אנגעדייטעט.

אויסגעריקענטע ברויט. — נעמט ווייס ברויט, וואס איז ווייניגסטענס א טאג אלט, צושניידט עס אויף שטיקלעך און שטעלט אריין אין אויוון. לאזט אפען דאס טירעל, אום דאס ברויט זאל ניט ברוין ווערען. ווען דאס ברויט ווערט גוט פארדארט, נאר ניט ברוין, נעהמט מען דאס ארויס און מען לאזט עס אפקיהלען.

פרוכטען.

געקאכטע פלוימען. — וואשט גוט אויס געטריקענטע פלוימען און ווייקט זיי איין אין קאלט וואסער איבער נאכט. אין דער פריה קאכט זיי אין די זעלבע וואסער, אויף גאר א קליינעם פייער, ביז די פלוימען ווערען ווייך. ווען מען קאכט אזוי די פלוימען, דארף מען צו זיי קיין צוקער ניט.

אויף דעמזעלבען אופן קאן מען אויך קאכען אבריקאסען.

געבאקטע עפעל. — שניידט ארויס דאס אינווענינסטע פון די עפעל, לעגט אריין אין א פלאכער פאן; לעגט אריין אין יעדען עפעל א לעפעלע צוקער, און גיסט אריין אין פאן אביסעל וואסער, אומגעפעהר אן עס-לעפעל פאר יעדען עפעל. באקט אין א הייסען אויוון ביי א האלבע שעה אדער ביז די עפעל ווערען ווייך.

מען גיט דאס דעם קינד קאלטערהייט. אויב עס איז ניט גענוג זיס, באשיט מען מיט נאך אביסעל צוקער.

געקאכטע עפעל אדער בארען. — שיילט זיי אפ און צושניידט אויף שטיקלעך, ארויסנעהמענדיג צוערשט דאס אינעווענינסטע. לעגט אריין אין א טעפעל מיט א טעע-לעפעלע צוקער פאר יעדע עפעל אדער באר. גיסט אן קאכיגע וואסער, עס זאל פארדעקען די פרוכט. דעקט צו דאס טעפעל און שטעלט קאכען אויף א קליין פייער ביז די פרוכט ווערט פארטיג צום עסען.

פרוכט־זאַפט. — דאָס מאכט מען פון זיסע פּאָמעראַנצען, מאַלינעס, טרוסקאַווקעס און פערסיקעס. מען דריקט גוט אויס די זאַפט פון די פרוכט און מען זייט דורך אויף אַ דראָטענעם זייערל אָדער דורך אַ שיטער שטיקל לייוונד, אַז עס זאָלן זיך ניט אָפּשטעלן קיין שטיקלעך.

פאַר גאָר יונגע קינדער זיינען די פּאָמעראַנצען דאָס בעסטע. ווען מען הויבט נאָר אָן געבען די זאַפט צומישט מען דאָס מיט אַ גלייכען טייל וואסער. דערנאָך פאַרקלענערט מען די וואסער ביז דאָס קינד געוואוינט זיך צו צו ביסלעך און הויבט אָן באַקומען בלויז די זאַפט.

אייער.

פאַרפאַרעטע אייער. — לעגט אריין דאָס איי אין וואסער, וואָס האלט אין קאָכען, און נעהמט עס גלייך אוועק פון פייער. דעקט צו און לאָזט עס שטעהן אכט מינוטען. דאָס איי ווערט אין גאַנצען פאַרקאָכט און איז פונקט גוט צום עסען.

לויז געקאָכטע אייער. — קאָכט אויף די וואסער און לעגט אריין דאָס איי. לאָזט עס קאָכען אויף גאָר אַ קליינעם פייער אדער אין אַ דאָפּעלטען טעפּעל ביי פינף מינוטען.

געקאָכטע אָפענע אייער. (פּאָטשט). — קאָכט אויף אביסעל וואסער אין אַ פענדעל. עפענט אויף דאָס איי און לאָזט עס אריין אין דער קאָכיגער וואסער. לאָזט עס אויף דעם פייער אַ צוויי מינוטען. גיסט אויס די וואסער, נעהמט דאָס איי ארויס פון דער פאַן און זאלצט עס צו. מען דאַרף דערביי זיין פאָרזיכ־טיג, אַז דאָס געלכעל זאָל בלייבען גאַנץ.

אזא איי איז גוט ארויפצולעגען אויף אויסגעטריקענט ברויט מיט פוטער.

גרינסען.

געקאָכטע גרינסען. — מייערן, שפּארגעל, קירבעס, ארבעס, בלומען־קרויט און אנדערע גרינסען דארף מען קאָכען אין זאלץ־וואסער ביז זיי ווערען גוט ווייך. אין אָנהויב דארף זיין גענוג וואסער צו פארדעקען דאָס גרינס. ווען עס ווערט פארטיג דארף די וואסער זיין איינגאָנצען אויסגעקאָכט. פאר א יונג קינד איז נויטיג זיי נאָכדעם צו צופּלעטשען אָדער צורייבען. אן עלטער קינד מעג מען געבען ניט צוריבען.

מען קען עסען די גרינסען מיט א שטיקעל פוטער. ווייל מען אבער, אז עס זאָל זיין געשמאקער, איז גוט צו פארפּראווען מיט א ווייסען סאָוס.

דער סאָוס ווערט געמאכט ווי פאָלגט. מען צולאָזט אין א טעפּעל א שטיקעל פוטער און האלטענדיג עס איבער דעם פייער, צומישט מען עס מיט א לעפעלע ווייסע מעהל און אביסעלע זאלץ. דאַן גיסט מען צו ביי אַ אנדערהאלבען אונץ מילך און מען מישט מיט'ן לעפעל ביז עס ווערט געדיכט. דאַן גיסט מען נאָך צו א פּאָר לעפעל פון דער וואסער, אין וועלכער דאָס גרינס האָט זיך געקאָכט און מען מישט עס גוט אוים. דיזען סאָוס גיסט מען ארויף אויף דעם גרינס איידער מען דערלאנגט דאס דעם קינד.

זופּען פון גרינסען. — מען קאָכט אוים דאס גרינס און מען צורייבט עס אין דעם וואסער,אין וועלכען עס האָט זיך געקאָכט, און דאַן גיסט מען צו מילך, מען לעגט אריין פוטער און אז מען וויל, שיט מען נאָך אריין אביסעלע מעהל, מען לאָזט עס אלעס

צוזאַמען דורכקאָכען אַ מינוט צוויי, און עס איז פאַרטיג צום עסען.

אין זופּ קען מען מישען אייניגע גרינסען אינאיינעם, אזוי ווי מיירען, קאַרטאָפּעל, און ארבעס, אָדער מיירען מיט פּאַסאָליעס און ד. גל. עס איז אויך גוט צו קאָכען אַזעלכע זופּען מיט רייז, פּערעל־גרויפּען אָדער ווייצענע גרויפּען.

אַלע גרינסען דאַרף מען קאָכען לאַנג גענוג זיי זאָלען ווערען ווייך, מען דאַרף זיי אָבער ניט צופיעל צוקאָכען.

פ ו ן ר ו י ע ג ר י נ ס ע ן מעג מען דעם קינד געבען די אינעווייניגסטע, ווייכע טיילען פון סאַלאַט (לעטיס) און פון סעלערי. אויך רויטע טאָמייטאָס. מיט טאָמייטאָס דאַרף מען זיין פּאָרזיכטיג, ווייל ניט אַלע קינדער פאַרדייהען עס גוט, צו־ליעב די זויערקייט. די רויע גרינסען זיינען גוט מיט ברויט און פּוטער, אָדער מיט אַביסעל בוימאויל אלס סאַלאַט צום פלייש.

אוגערקעס און רעטעכלעך איז ניט ראַטזאַם צו געבען אַ קינד, ווייל עס איז שווער צוצוקייען גוט און דאַריבער שווער צו פאַר־דייהען.

אַלע גרינסען מוזען ווערען גוט געוואַשען אָדער געשאָבען איידער מען נוצט זיי. די פון זיי, וואָס האָבען בלעטער ווי ספּי־נאַט, סעלערי, א. ז. וו., איז גוט צו וואַשען יעדער בלעטעל באַ־זונדער אונטער דעם קראַן מיט אַ סך וואַסער, אַזוי אַז די גאַנצע זאַמד זאָל אַרויס פון זיי. אויב מען מוז זיי וואַשען אין אַ שי־סעל, זאָל מען בייטען אַ פּאָר מאָל דאָס וואַסער, יעדעס מאָל אַרויסנעמען די בלעטלעך פון וואַסער און זיי אויסטרייסלען.

פּודינגס.

טאַפּיאָקאַ פּודינג. — נעמט אָנדערהאַלבען עס־לעפעל גע־מאָלענע טאַפּיאָקאַ, מישט צו צוויי לעפעל צוקער און עטוואָס

זאַלץ; מישט עס לאַנגזאַם אַריין אין אַ גלאָז מילך, בשעת די מילך קאָכט. צוקלאַפּט אַ געלעכען פון אַן איי און לאָזט עס אויך אַריין, קאָכט דאָס אַלעס צוזאַמען ביי 15—20 מינוטען אין אַ דאָפּעלטען טעפּעל אָדער אויף גאָר אַ קליינעם פייער. מאַכט אַ פּינע פון אַ ווייסלעכען פון אַן איי און לאָזט עס אַריין איידער איהר נעהמט דעם פּודינג אַרונטער פון פייער. מישט גוט אויס, טוט אַריין אַביסעל וואַניל אָדער צימרינג, אָדער מאָסקאַט־נוס.

עפּעל מיט טאַפּיאָקאַ. — מישט צונויף אַן עס־לעפעל געמאָלענע טאַפּיאָקאַ מיט אַ לעפעל צוקער און אַביסעלע זאַלץ. מישט עס לאַנגזאַם אַריין אין אַ גלאָז קאָכיגער וואַסער, קאָכט עס ביי 15 מינוטען. שניידט אַן געשיילטע עפּעל, שיט אויף זיי אַרויף צוקער און צימערינג אָדער מוסקאַט־נוס. גיסט אַרויף די געקאָכטע טאַפּיאָקאַ. באַקט עס אין אויווען אַ האַלבע שעה.

געקאָכטער רייז־פּודינג. — נעהמט ביי אַ האַלבע גלאָז געקאָכטע רייז, מישט צו ביי צוויי עס־לעפעל צוקער און אַביסעל זאַלץ; קאָכט עס דורך אין אַ גלאָז מילך. צושלאָגט אַ געלבען פון אַן איי און מישט דאָס אַריין בשעת די רייז קאָכט. מאַכט אַ פּינע פון אַ ווייסעל פון אַן איי און מישט דאָס אַריין איידער איהר נעמט אַרונטער פון פייער. טוט אַריין אַביסעל וואַנילע.

געבאַקטער רייז־פּודינג. — וואַשט גוט אויס אַ פערטעל גלאָז רייז, מישט צו צוויי לעפעל צוקער, אַן איי און אַביסעל זאַלץ. מישט דאָס אויס מיט אַ אַנדערהאַלבען גלעזער מילך. באַקט עס אין אויווען ביי צוויי שעה.

ברויט־פּודינג. — צוקלאַפּט אַן איי, מישט צו צוויי לעפעל צוקער מיט אַביסעל זאַלץ. קאָכט אויף אַ גלאָז מילך מיט אַ שטיקעל פּוטער; מישט לאַנגזאַם אויס דאָס איי מיט דער מילך. צו־

שניידט ווייס אַלטגעבאַקען ברויט אויף קליינע שטיקלעך, געגוג אנצופילען א גלאָז, און מישט דאס אויך אריין. צולאזט א שטי־קעל פוטער אין טעפעל און שמירט גוט אָן דעם דעק און די זייטען פון טעפעל. לעגט אריין דאָס פארמישטע ברויט מיט מילך און אייער און לעגט פון אויבען ארויף שטיקלעך פוטער, באַקט אין אויווען ביי 20 מינוטען.

קאַסטאַרד. — צוקלאַפט א געלכעל פון אן איי מיט א טעע־לעפעלע צוקער און אַביסעלע זאַלץ. מאַכט א פּינע פון דעם ווייסעל און מישט דאס צונויף. מישט צו א האַלבע גלאָז מילך און א ביסעלע וואַנילע. גיסט דאס אריין אין א קאַסטאַרד־טאַסע, וואס פארקויפט זיך ספּעציעל פאר דיעזען צוועק. די טאַסע שטעלט אריין אין א טיעפער פאַן מיט קאָכיגער וואַסער. די טאַסע דאַרף כמעט איינגאַנצען זיין אין דעם וואַסער. שטעלט דאָס אריין אין אויווען פאר א צוואַנציג מינוטען, אדער לאזט עס קאָכען אויפ׳ן אויווען אומגעפעהר די זעלבע צייט. ווען מען קאָכט עס אויפ׳ן פייער, איז גוט די פאַן צוצודעקען.

אום צו וויסען צו דער קאַסטאַרד איז פארטיג, שטעכט מען אריין א מעסער פונקט אין מיטען. אויב דאָס מעסער קומט ארויס ריין, איז א סימן, אז עס איז פארטיג. מען דאַרף זעהן, אז עס זאָל זיך ניט קאָכען צו לאַנג, ווייל דער קאַסטאַרד קען גערינען ווערען.

געטריידע פודינג אָהן אייער. — אז מען וויל דעם קינד געבען פודינג אָהן אייער, קאָכט מען אָפּ א קאַשע פון טאַפּיאָקאַ, מאַנאַ גרויפּען, אָדער רייז מיט מילך, (די רייז מוז מען פריהער אויסקאָכען אין וואַסער א דריי שעה), און צו דער קאַשע, מישט מען צו זאַלץ, צוקער אָדער האָניג, און אַביסעלע וואַנילע, אָדער טשאָקאָלאַד צו פארבעסערען דעם טעם.

דזשאַנקעט. — דאָס איז פארגליווערטע מילך, פארפראַווועט צום טעם מיט צוקער, וואַנילע, שאָקאָלאַד, קאַפע אדער וואס אַנדערס. די מילך ווערט פארגליווערט דורך דעם, וואס מען מישט צו אזא טאַבלעטקע, וואָס רופט זיך דזשאַנקעט. דאָס פארקויפט זיך אין אַפּטייקען אָדער קראָמען פון עסנוואַרג.

מיט די טאַבלעטקעס באַקומט מען אויך פארשיידענע אָנווייזונגען, וואס פאר מאכלים מען קען פון דעם מאַכען און ווי עס צו געברויכען.

ביסקווים, קיכלעך און אנדערע איינפאַכע געבעקסען זיינען גוט פאר דעם קינד. מיר ווייזען דאָ אָבער ניט אָן ווי צו באַקען, ווייל אין די מעהרסטע פאַמיליען באַקט מען ניט אליין, נאָר מען קויפט גרייטע געבעקסען.

די מוטערס וואָס באַקען אליין, ווייסען געוויינליך ווי אזוי. דאָס קינד מעג עסען אַלע היימישע געבעקסען, א חוץ געפילטע, פעטע פלאָדענס, אָדער טאָרטען, וועלכע זיינען שווער צו פאַרדייהען.

די נאָרמאַלע ענטוויקלונג פון קינד

פאַר דער יונגער אונערפאַרענער מוטער איז דאָס קינד א קוואַל פון אונענדליך פיעל זאָרג. יעדער קלייניגקייט באַאונרו־היגט זי. דאָס פיצעלע וויינט, שרעקט זי זיך, אפשר טוט איהם עפּעס וועה, אפשר האָט זי זיך ניט ריכטיג באַגאַנגען מיט איהם. עס שלאָפט לאַנג און כאַפּט זיך ניט אויף עסען אין צייט, אפשר איז עס קראַנק און מען דאַרף עפּעס טאָן דערצו. פון דעם קינד קען זי זיך ניט דערוויסען, וואָס מיט איהם קומט פאָר. און פיהלענדיג איהר גרויסע פאַראַנטוואָרטליכקייט פאַר זיין געזונט און ענטוויקלונג, איז זי אימער אָנגעשטרענגט אַליין אויסצוגעפינען, וואָס דעם נפש'ל פעהלט.

די פאָלגענדע פּאָר בלעטלעך ענטהאַלטען א צעטעל מיט סמנים פון דעם קינד'ס נאָרמאַלער ענטוויקלונג די ערשטע צוויי יאָהר. אויב דעם קינד'ס וואוקס געהט מעהר אדער וועניגער לויט דיזען צעטעל, האָט זיך די מוטער ניט וואס צו זאָרגען וועגען איהר יורש אדער יורשת'טע.

דאָס נאָרמאַלע קינד האָט א גוטען אפּעטיט און זיין מאָגען קאָכט גוט. עס האָט שטולגאַנג איין מאָל אָדער צוויי מאָל א טאָג.

עס האָט גוטע פאַרב אין די באַקען און א לויטערען קוק אין די אויגען.

עס זעהט אימער אויס צופריעדען און וויינט ניט פיעל.

עס שלאָפט רוהיג און מיט א פאַרמאַכטען מויל.

עס נעהמט באשטענדיג צו וואָג.

א קינד פון א מאָנאט הויבט שוין אן אויסדריקען זיין פאר־געניגען דורך א שמייכעל, עס קען אָבער ניט לאַכען אין דער הויך ביז א מאָנאטען פיער־פינף. דער שמייכעל אויף א קינד'ס געזיכט איידער עס איז א מאָנאט אלט, בעדייט קיין זאך ניט. דאָס באַלאנגט צו די אינסטינקטיווע, מעכאנישע באוועגונגען, ווי דאס באַוועגען אדער אויסשטרעקען די הענט מיט די פיס.

ארום דריי מאָנאטען הויבט דאָס קינד אָן אָנצוכאפּען זאכען, אָבוואָהל עס האָט נאָך ניט קיין באגריף פון שטרעקע און ווייסט ניט צו א געגענשטאנד איז נאָהענט אדער ווייט. צו זעקס מאָנאטען איז עס שוין אימשטאנדע מעהר אָדער ווענינער צו רעגולירען זיינע באוועגונגען און עס שפּיעלט זיך שוין מיט זאכען מעהר באוואוסט־זיניג.

ווען דאס קינד איז א מאָנאטען צוויי אלט, באזיצט עס די קראפט אויפצוהויבען דעם קאָפּ, און צו דריי, פיער מאָנאטען האלט עס דעם קאָפּ פריי און זעלבסטשטענדיג, אָהן שום שטיצע פון אנ־דערע. צו דריי, פיער מאָנאטען פּרובירט עס זיך זעצען, און ווען עס ווערט אלט א מאָנאטען זעקס, זיבען קען עס זיצען אליין. עס איז אבער נאָך ניט שטארק פעסט ביי זיך און מען קען עס לייכט אומווארפען. זיצען פעסט לערענט זיך עס ערשט אוים צו ניין, צעהן מאָנאטען.

צו זעקס, זיבען מאָנאטען וועט דאָס קינד זיך פּרובירען שטע־לען אויף די פיסלעך, ווען מען האלט עס אויף די הענד גלייך, אויסגעשטרעקט ווי צום שטעהן; עס שטעלט שוין אויך א פוס פאר א פוס, ווי צום געהן. צו זיבען, אכט מאָנאטען הויבט עס אָן קריכען און אָפּט צו ניין אדער צעהן שטעלט עס זיך שוין אליין אויף. מען טרעפט קינדער, וואס הויבען אָן געהן צום יאהר. אזעלכע זיינען אבער אויסנאמען, די מעהרסטע הויבען אָן שפּאנען

צו פופצעהן, זעכצעהן מאָנאַטען און פיעלע געזונטע, נאָרמאַלע קינ־דער געהען ניט פאר די צוויי יאָהר.

דער פארשטאנד הויבט זיך אָן ענטוויקלען ביים קינד גאַנץ באַמערקענסבאר, ווען עס ווערט אַלט אַ מאָנאַטען דריי. דאן פאנגט מען שוין אן באשיינפערליך ארויסזעהן, אז דאס קליינע מענשעלע האנדעלט מעשה חכם, מיט אַ געדאנק, מיט ישוב הדעת. עס דערקענט שוין אפט די מוטער און פרעהט זיך טאקע מיט איהר. ווען דער הונגער פלאגט איז געגוג צו דערזעהן, אז די מוטער גרייט זיך צו געבען עסען, ווערט מען אנשוויגען און מען ווארט געדולדיג. דערזעהט מען העלע קאָלירען, דערפרעהט מען זיך שטארק.

זאָגאַר נאָך פאר די דריי מאָנאַטען האָט עס שוין פארגע־ניגען פון זיין אויף די הענט ביי איינעם, און פראָטעסטירט געגען דער זעלבער פריינדליכייט פון אַ צווייטען. אין אַלגעמיין האָט עס שוין דאן שטארק האָלט מען זאָל עס ארומטראָגען, און מאכט גוואַלדען, ווען די מוטער אָדער אן אנדערער לעגט עס צוריק אוועק אויפ'ן בעט. צו פיער, פינף מאָנאַטען דערקענט עס שוין אנדערע אחוץ דער מוטער, און דערזעהט מען אַ באַקאַנטען, שיינקט מען אַ שמייכעל און מען שטרעקט די אָרעמס.

ארום זעקס, זיעבען מאָנאַטען הויבט דאָס קינד אָן ארויסצו־זאָגען זילבען, באַזונדער אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען דעם קלאַנג אה, אזוי ווי מאה, באה, דאה, פאה, נאה. די מוטער איז דאן זי־כער, אז דאָס קינד זאָגט מאמא, פאפא, באבא. דאָס איז אָבער ניט ריכטיג. דאָס קינד רעדט ארום די זילבען פשוט דערפאר, וואָס זיי זיינען צום לייכטסטען ארויסצורייבען. וואָס עלטער עס ווערט און זיין פארשטאנד ענטוויקעלט זיך, אַלץ מעהר מאכט עס נאָך די קלאַנגען פון דער שפראך, וואָס עס הערט ארום זיך און אזוי ענטוויקעלט זיך ביי איהם דאָס רעדען. צום יאָהר זאָגט עס אַ

פּאָר ווערטער ווי מאמא, פּאפּא, בייבי, און צו צוויי יאָהר קאָן עס שוין מאכען גאנצע זאצען.

א ניי־געבוירען קינד פארגיסט קיין טרערען ניט. ווען עס וויינט זיינען די אויגען נאסליך, אָבער אמת'ע טרערען באווייזען זיך ערשט צו דריי, פיער מאָנאטען.

ארום דער זעלבער צייט באווייזט זיך אויך מעהר שפּייעכץ אין מויל. דיזע פליסיגקייט העלפט פיעל אין דער פארדייהונג פון קראָכמאל, און איז דאריבער זעהר וויכטיג פאר דעם מענשענס געזונט. אין אָנהויב האָט דאָס קינד נאָר גענוג שפּייעכץ צו האלטען נאס דאָס מויל. צו דריי־פיער מאָנאטען אָבער באווייזט זיך אזוי פיעל פון דעם מין, אז עס רינט אזש פון מויל. געוועהנליך דענקט מען, אז „סליונען" איז א סימן פון מאכען צייהנער, אין דער אמת'ן קומט דאָס אָבער אונאָבהענגיג פון די צייהנער און באווייזט נאָר אז עס ענטוויקעלט זיך דעם קינדס פארדייהונגס־קראפט. דעם מענשענ'ס אָרגאניזם ענטהאלט אויך פארשיידענע אנדערע פארדייהונגס־פליסיגקייטען א חוץ שפּייעכץ און פון דעם אלעם איז גאָר ווייניג פאראן ביי דעם ניי־געבוירענעם קינד. וואָס עלטער דאָס קינד ווערט, דעסטאָ מעהר ענטוויקעלט זיך זיין פארדייהונגס־קראפט און נאטירליך פארמעהרען זיך אויך אין דער זעלבער צייט די פארדייהונגס־פליסיגקייטען.

דער מוח הויבט זיך אָן פארמאכען צו פיערצעהן מאָנאטען און דארף זיין אינגאנצען פארמאכט צו צוויי יאָהר.

די וואָג.

די וואָג איז איינער פון די בעסטע באווייזע, אז דעם קינד'ס געזונט איז אין א גוטען צושטאנד.

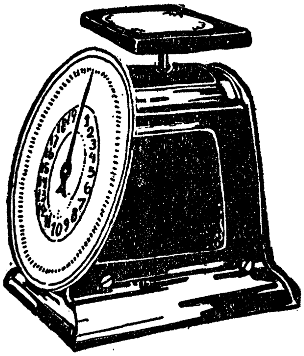
ס'איז דאריבער זעהר וויכטיג צו וועגען דאָס קינד אין אָנהויב

יעדע וואָך, און שפּעטער יעדען מאָנאַט, ביז עס איז א יאָהר אַלט, די צייט, ווען עס דאַרף אָם מעהרסטען צונעמען. שפּעטער מעג מען עס שוין וועגען זעלטענער. זעהט מען, אַז עס פאַרלירט וואָג אָדער עס נעמט ניט צו, דאַרף מען אונטערזוכען און זעהן וואָס די אורזאַכע איז. אויב עס פאַרליערט א פּאָר וואָכען כסדר, דאַרף מען פרעגען א דאָקטאָר. אָפטמאָל איז די אורזאַכע אין דער שפּייז. ענטוועדער דער מוטער'ס מילך איז ניט גוט גענוג, אדער די צוגעגרייטע מילך ענטשפּרעכט ניט דעם קינד'ס בעדערפנים. אַז עס מאַכט זיך אמאָל א פּאָר וואָכען, ווען עס נעמט ניט צו, אָבער עס פערליערט אויך ניט, איז זיך ניטא וואָס צו בעאונרוהיגען. דאָס פּאַסירט אָפט, ווען דאָס קינד שניידט צייהנער, אויך א מאָל זומער אין די היצען.

דאָס דורכשניטליכע קינד וועגט פון 7 ביז 7½ פונט, ווען עס ווערט געבוירען. די ערשטע וואָך פאַרליערט עס געוועהנליך א פּאָר אונצען. דאַן נעהמט עס צו פון 4 ביז 8 אונצען א וואָך, ביז עס איז א מאָנאַטען 6 אַלט. פון 6 מאָנאַטען ביז א יאָהר נעהמט עס צו פון 2 ביז 4 אונצען א וואָך.

צום מאָנאַט דאַרף דאָס קינד וועגען ביי 8¾ פונט
צו 2 מאָנאַטען — 10 פונט מיט דריי־פערטעל.
צו 3 מאָנאַטען — 12 פונט מיט א פערטעל.
צו 4 מאָנאַטען — 13 פונט מיט דריי־פערטעל.
צו 5 מאָנאַטען — 15 פונט.
צו 6 מאָנאַטען — 16 פונט מיט א פערטעל.
צו 7 מאָנאַטען — 17 פונט מיט א פערטעל.
צו 8 מאָנאַטען — 18 פונט מיט א פערטעל.
צו 9 מאָנאַטען — 18 פונט מיט דריי־פערטעל.
צו 10 מאָנאַטען — 19 פונט מיט דריי־פערטעל.
צו 11 מאָנאַטען — 20 פונט מיט א האַלבען.

צו 1 יאָהר — 21 פונט מיט א האַלבען.
צו 2 יאָהר — 27 פונט.
צו 3 יאָהר — 32 פונט.
צו 4 יאָהר — 36 פונט.
צו 5 יאָהר — 42 פונט.
צו 6 יאָהר — 44 פונט.



נומ. 38. — א „פּאַרסעל פּאָסט" וואָג.

אום צו וועגען דאָס קינד איז גוט עס אריינצולעגען אין א קליינעם קאָרב. מען קאָן קריגען א קליינעם קאָרב, וואָס קינדער נוצען, ווען זיי פארנעהמען זיך מיט „וואַשען וועש". אָדער מען קריגט א קאָרב, וואָס איז ספּעציעל געמאכט צום וועגען א קליין קינד. ווען מען טוט אויס דאָס קינד נאַקעט צום באָדען, וויקעלט מען איהם איין אין א פלאַנעלען קאָלדרעלע און מען לעגט עס אריין אין קאָרב. דאַן שטעלט מען ארויף דעם קאָרב אויף דער וואָג. די זיכערסטע און ביליגסטע וואָג איז א „פּארסעל-פּאָסט" וואָג, ווי אויף דער צייכנונג 39. מיט דיזע וואָגען באַנוצט

מען ... אין די פּאָסט־קאַנטאָרען און דאַריבער איז קיין צווייפעל ניט, אַז זיי זיינען ריכטיג.

נאָך דעם ווי מען וועגט אָפּ דאָס קינד, וועגט מען באַזונדער אָפּ דאָס קאָלדרעלע אָדער די אַנדערע זאַכען וואָס האָבען זיך גע־פונען אויף דער וואָג צוזאַמען מיט דעם קינד. דאַן רעכענט מען אַרונטער דאָס וואָס די זאַכען האָבען געוואויגען און מען זעהט אויף אַזאַ אופן וויפיעל דאָס קינד האָט געוואויגען נאַקעטערהייט.

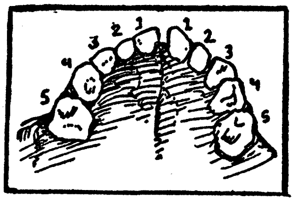
די צייהנער.

דאָס ערשטע צייהנדעלע פאַרשאַפט געוועהנליך אונגעהויער פיעל פאַרגעניגען די טאַטע־מאַמע און דער גאַנצער משפחה. מען זאָגט אָן יעדען די בשורה וועגען קינד'ס נייער ערוואָרבונג.

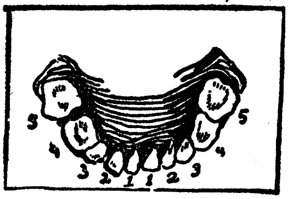
יעדער באַטראַכט דאָס גאָט'ס וואונדער. דער, אָדער מעהרס־טענס די, וואָס האָט צוערשט ענטדעקט דעם אוצר איז ניט ווע־ניגער שטאָלץ, ווי דער ענטדעקטער פון עפּעס אַ נייעם פּלאַנעט.

די זעלבע צייהנער, פון וועלכע מען שעפּט אַזוי פיעל נחת פאַראורזאַכען אָבער אָפּט אויך זעהר פיעל דאגות. דאָס לעצטע נעמט זיך הויפּטזעכליך פון פאַלשע דיאַגנאָזען וואָס די מעהרסטע מענשען שטעלען. יעדע אונאָרדנונג וואָס קומט פאָר אין קינד'ס געזונד אין צייט, וואָס די צייהנער קומען, שרייבט מען צו צו דערזעלבער אורזאַכע „דאָס קינד ליידט, ווייל עס מאַכט צייהנער." דאָס איז דורכאויס ניט ריכטיג. דאָס מאַכען צייהנער איז אַ פאָלקאָם נאָרמאַלער פּראָצעס און עס איז ניטאָ קיין אורזאַ־כע וואָרום דאָס קינד זאָל זיין קראַנק בשעת דער פּראָצעס קומט פאָר. מען רעדט זיך אָבער איין, אַז ווען דאָס קינד האָט היץ איז דאָס פון די צייהנער, ווען דער מאָגען קאָכט ניט קומט דאָס פון די צייהנער, ווען די אויגען זיינען ענצינדעט זיינען שולדיג די

צייהנער, און נאָך און נאָך אנדערע ווערטאָגען שרייבט מען צו צו די אונשולדיגע צייהנער. דאריבער פארנאכלעסיגט מען דיזע פארשיידענע אונאָרדנונגען און דאָס קינד ליידט פון דעם שרעקליך פיעל. עס זיינען באוואוסט פעלע, וואו קינדער זיינען גע־גאנגען פון דער וועלט, ווייל זייער געזונט איז פארנאכלעסיגט גע־וואָרען איבער דעם, וואָס די עלטערען זיינען געווען זיכער, אז דאָס קינד וועט געזונט ווערען אזוי שנעל, ווי עס וועט זיך באווייזען א נייער צאָהן. אמת, עס זיינען פאראן קינדער, וועלכע ליידען שטארקע ווערטאָגען צוליעב די צייהנער, אָבער יענע פעלע זיינען אבנאָרמאלע און פאסירען אזוי זעלטען, ווי אנדערע קינדערשע קראנקהייטען. געוועהנליך דארף מען האָפען אז די צייהנער וועלען ביים קינד קומען נאָרמאל און לייכט און ווען דאָס קינד פיהלט זיך ניט גוט מוז מען עס קורירען, צי עס מאכט צייהנער צי ניט.



נומ. 41.—די אויבערשטע צייהנער.
1) מיטעלסטע שנייד־צייהער.
2) זייטיגע שנייד־צייהער.
3) אויגען־צייהנער.
4) פאָדערשטע באַק־צייהנער.
5) הינטערשטע באַק־צייהנער.



נומ. 40.—די אונטערשטע צייהנער.
1) מיטעלסטע שנייד־צייהנער.
2) זייטיגע שנייד־צייהנער.
3) מאָגען צייהנער.
4) פאָדערשטע באַק־צייהנער.
5) הינטערשטע באַק־צייהנער.

די ערשטע צייהנער, אדער, ווי מען רופט זיי די מילך צייה־נען זיינען צוואנציג אין צאָהל. זיי באשטעהען פון צוויי אויבערשטע און צוויי אונטערשטע מיטעלסטע שנייד צייהנער, צוויי

איבערשטע און צוויי אונטערשטע זייטיגע שנייד צייהנער, צוויי שפּיציגע איבערשטע צייהנער, וואָס רופען זיך אויגען צייהנער, און פּונקט אַנטקעגען צוויי אונטערשטע צייהנער, וואָס רופען זיך מאָגען צייהנער, צוויי איבערשטע און צוויי אונטערשטע פאָדערשטע באַק צייהנער און צוויי איבערשטע און צוויי אונטערשטע הינטערשטע באַק צייהנער.

צוערשט באַווייזען זיך געוועהנליך די אונטערשטע מיטעלסטע שנייד צייהנער, ווען דאָס קינד איז אַרום זיעבען מאָנאַטען אַלט, הגם זעהר אָפט קומען זיי פיעל פריהער, ווי דאָס. דאַן גע־העןן פאָריבער איניגע וואָכען און ווען דאָס קינד איז צווישען אַכט און צעהן מאָנאַטען באַווייזען זיך די פיער איבערשטע שנייד צייה־נער. אין אַ קורצע צייט אַרום, פון איינער ביז דריי וואָכען, קו־מען די פיער פאָדערשטע באַק צייהנער און די צוויי אונטערשטע זייטיגע שנייד צייהנער. די פערטע גרופּע באַשטעהט פון די אוי־גען און מאָגען צייהנער און קומט צווישען אַנדערטהאַלבען און צוויי יאָהר. די הינטערשטע באַק צייהנער באַווייזען זיך צולעצט, ווען דאָס קינד איז צווישען צוויי און צוויי אַ האַלב יאָהר אַלט. אַ קינד פון אַ יאָהר האָט אַלזאָ זעקס אָדער צוועלף צייהנער און צו צוויי און אַ האַלב יאָהר האָט עס שוין געוועהנליך אַלע צוואַנ־ציג מילך צייהנער.

ניט יעדער קינד מאַכט זיינע צייהנער לויט דער באַשריבענער אָרדנונג, עס זיינען פאַראַן זעהר פיעל אָבנייגונגען. עס פּאַסירט אַז אַ געזונט קינד הויבט אָן מאַכען צייהנער, ווען עס איז נאָך קיין פיער מאָנאַטען ניט אַלט, און אַמאָל האָט אַ קינד פון אַכט, ניין מאָנאַטען נאָך קיין איין צאָהן ניט אין מויל. אויך באַווייזען זיך אַמאָל די פאַרשיידענע גרופּען גאָר אין אַן אַנדער אָרדנונג, ווי עס איז דאָ באַשריבען. ווען אַ קינד הויבט אָן מאַכען צייהנער זעהר שפּעט איז עס אַ סימן פון שוואַכען געזונט און אויב עס האָט נאָך

קיין איין צאָהן ניט צום יאָהר, איז עס ראטזאם צו זעהן א דאָק־טאָר וועגען דעם.

אַלעס, וואָס איז דאָ געזאָגט געוואָרען וועגען דער נאָרמאַ־לער ענטוויקלונג פון קינד, באַציהט זיך אויף דעם דורכשניט־ליכען פאַל. עס זיינען דאָ פיעלע, פיעלע אויסנאַהמען, און ווען א קינד וואקסט ניט לויט דער באשריבענער אָרדנונג מיינט עס נאָך בשום אופן ניט, אז דאָס איז ניט נאָרמאַל. א סך קינ־דער ענטוויקלען זיך פריהער, און פיעלע פארשפעטיגען אביסעל, ראָך איז גאָר קיין סימן ניט אז די ערשטע וועלען אויסוואקסען אויסנאַהמס קלוג, אדער אויסנאַהמס פעהיג, אָדער די לעצטע וועלען שטעהן נידריגער פון זיי.

בשעת דאָס קינד האלט אין וואקסען, און באזונדערס די ערשטע פאָר יאָהר פון זיין לעבען איז פאַר די עלטערען א גרויּ־סער נחת, ווען עס באווייזט וואָס מעהר חכמות, זיי מוזען אָבער בשום אופן דערפון ניט ציהען קיין שליסע וועגען קינד'ס צוקונפט. די ערשטע פאָר יאָהר איז זיין צוקונפט נאָך זיכער א פארמאכטער בוך. וועגען קינדער־אויסנאַהמען און קינדער וואָס ווייזען זיך פאר זשעניען נאָך ביי דער מוטערס ברוסט הערט מען אויף יעדען טריט און שריט. מעהרסטענטיילס קומען אָבער ענטוישונגען, ווען די זשעניען וואקסען אוים גאנץ געווערנליכע אינגלעך און מיידלעך. דאָס בעסטע איז צו ווארטען געדולדיג, ביז דאָס קינד וואקסט אונטער און דאן באשטימען וועגען זיין צוקינפטיגער גרוים־קייט.

דערווייל, ווען דאָס קינד איז נאָך קליין, דארף מען זיך אמת פרעהען אויב עס איז נאָרמאַל, אָהן וועלכע עס איז פיזישע אָדער גייסטיגע חסרונות. דאָס איז די הויפט זאך. א חוץ דעם באווייזט יעדעס נאָרמאַל קינד גענוג חכמות צו פארשאפען די על־טערען פארגעניגען, און וועגען ווייטער „זאָל גאָט זארגען."

שלעכטע געוואוינהייטען.

געוואוינהייטען שפּיעלען זעהר א וויכטיגע ראָלע אין דער ערציהונג פון קינד.

א קינד וואָס איז געוואוינט צו עסען אין צייט, צו שלאָפען אין צייט, צו האַלטען זיך ריין, צו שפּיעלען זיך מעהרסטענס אליין און קיינעם קיין קאָפּ ניט דרעהען, איז אליין גליקליכער און פאַר־שאַפט פיעל מעהר פאַרגעניגען די ארומיגע ווי א קינד, וואָס איז צולאָזען און האָט פאַר קיין זאַך ניט קיין צייט און ניט קיין מאָס. די געוואוינהייטען שפּיעלען זיך אָפּ אויף זיין געזונט אזוי גוט ווי אויף זיין כאַראַקטער. די מוטער דאַרף ראַריבער שיינקען זעהר פיעל אויפמערקזאַמקייט צו דעם קינד'ס געוואוינהייטען כמעט פון ערשטען טאָג אָן.

די פאָלגענדע זיינען אייניגע פון די שלעכטע געוואוינהייטען פון וועלכע מען דאַרף פאַרהיטען דאָס קליינע קינד.

וויינען. — נאַטירליך, זיינען אָפט פאַראַן אורזאַכען, וועל־כע בארעכטיגען דאָס קינד צו וויינען, און די מוטער דאַרף זעהן אזעלכע אורזאַכען צו באזייטיגען. דאָס קינד דאַרף געהאַל־טען ווערען ריין און טרוקען, דאָס געלעגער דאַרף זיין באקוועם, די לופט פריש. קיין שאַרפע ליכט זאָל אין זיינע אויגען ניט פאַלען. מען מוז זעהן עס זאָל זיין זאַט אָבער ניט איבערזעטיגט. אויב עס ווייזט וועלכע סמנים פון זיין ניט געזונט, איז זעלבסטפאַר־שטענדליך אז אַלעס מוז געטאָן ווערען עס געזונט צו מאַכען. זיי־נען אָבער דיזע אַלע אורזאַכען באזייטיגט און דאָס קינד וויינט דאָך,

איז עס ניט מעהר ווי א קאפריזנער געוויין, און קאפריזען טאָר מען ניט נאָכגעבען. דאָס איינציגע וואָס מען דאַרף [illegible] מאכען הארץ און עס לאָזען שרייען ביז עס ווערט אנשלאָפען. נאָך איינינע אזעלכע ערפאַהרינגען [illegible] וואוינען „זיין א מענש", און ניט טומלען אומזיסט און אומנישט, אזוי אין דער וועלט אריין, צי עס קריגט עפּעס ארויס דערפון, צי ניט.

זויגען. — קינדער האָבען ליעב די מלאכה פון זויגען. זויגען זיי דער מוטער'ס ברוסט אָדער דאָס פלעשעל מילך און באַקומען א חוץ דעם עסען אויך פארגעניגען פון דער טאַט אַן און פאר זיך, זאָל זיי וואויל באקומען. נעמען זיי זיך אָבער זויגען א פינגער, א שטיקעל קאָלדרע אָדער עפּעס אַן אנדער זאַך, וואָס קומט זיי אין די הענט, דאַרף מען דאָס גלייך אוועקנעמען. ערשטענס, קען דאָס אמאָל פארקריפּלען דאָס מויל אָדער דעם פינגער. צווייטענס, קען דאָס קינד אריינכאַפּען ניט קיין גאַנץ זויבערע זאַך און דאָס איז גראָד ניט זעהר ניצליך פאר א מענשען'ס געזונט. דריטענס, קען מען זיך פון דעם ניט לייכט אָפּגעוואוינען און עס איז ניט קיין באַזונדער אנציהענד בילד צו זעהן א גרויס קינד זויגענדיג א פינגער אָדער א שמאַטע.

סאָסקעס צום איינשטלען. — נישט געגוג, וואָס קינדער מאכען זיך אליין די געוואוינהייט צו זויגען וואָס מען דאַרף ניט, האָבען זיך געפונען חכמים, וואָס זיינען געפאַלען אויף א שכל, אז אויב מען קאָן שוין יאָ אָפּשטעלען א קינד'ס געוויין דורך געבען איהם עפּעס א שמאַטע צום זויגען, קאָן מען דאָך ספּעציעל פּראָדוצירען א לעדיגע סאָסקע, וואָס פארשאַפט דעם קינד פארגעניגען און דעם פאבריקאַנט פארדיענסט. קיין קונים פעהלען ניט. מוטערס, וואָס קאָנען ניט פארטראָגען דעם קינד'ס געוויין

און פארשטעהען ניט, ווי עס צו בארוהיגען אויף א נאטירליכען אופן, קויפען די סאָסקעס (פאסיפייערס) און מען פארשטאָפּט דעם קינד דאָס מויל. ניט נור האלט מען דאָס קינד ניט צוריק פון א שלעכטער געוואוינהייט, נאָר מען צווינגט אויף אזא אופן ארויף די געוואוינהייט אויף דעם קינד.

וויגען און זיין אויף די הענט. — אין אנדערע טיילען פון בוך איז שוין אָנגעוויזען געווארען (זעה זייט 16 און 32) ווי דאָס קינד נויטיגט זיך דאָס ערשטע יאָהר אין רוה, און ווי שעדליך עס איז פאר איהם דאָס טאנצען און די פארשיי־דענע פארגעניגענס מיט וועלכע די ערוואקסענע באזאָרגען עס גע־וועהנליך.

דאָס וויגען איז ניט אזוי שעדליך ווי די אנדערע אויפרעגענ־דע באוועגונגען אָבער עס ברייגנט דעם קינד זיכער ניט קיין נוּ־צען. דאָס נפש'ל ווערט נור פארשקלאפט צו א שלעכטער גע־וואוינהייט.

דער בעסטער וועג איז צו לאָזען דאָס קינד צורוה, סיי ווען מען לעגט עס שלאָפען און סיי ווען עס איז וואכענדיג.

דאָס מיינט ניט, אז מען טאָר עס קיין מאָל אויף די הענט ניט האלטען. א פאָר מאָל דורך דעם טאָג דארף מען עס ארויסנעה־מען פון בעט. מען האלט עס עטליכע מינוטען גאנץ רוהיג און מען לעגט עס צוריק אוועק. ווען עס ווערט עלטער שפּיעלט מען זיך מיט איהם אביסעל מעהר, אָבער אלץ אויף א רוהיגען אופן, דאָס קינד זאָל זיך ניט אויפרעגען. א חוץ דעם קינד דארף מען די מוטער אויך בארעכענען. א קינד וואָס געהט פון די הענט ניט אראָפּ און ווערט ניט אנשלאָפען אָהן וויגען איז פאר דער מוטער א שווערע לאסט און אפילו צוליעב דעם אליין איז אויך כדאי צו פארמיידען אזעלכע געוואוינהייטען.

זיך נאָס מאַכען אָדער איינריכטען. — עס איז זעהר א שווער שטיקעל ארבייט איינצוגעוואוינען דאָס קינד זיך האַלטען ריין און עס פאָדערט זיך דערצו אונגעהויער פיעל גע־דולד. מען מוז אָנהויבען גאַר פריה, ווען דאָס קינד איז אַלט א מאָנאַטען דריי. די מוטער קען אוועקשטעלען א טעפעלע צווישען די פיס און אוועקזעצען דאָס קינד דארויף, אונטערשפּארענדיג זיין גאַנצען קערפּער מיט איהרע הענט. אויף אַזא אופן קאָן זיך דאָס קינד געוואוינען אימער צו זיין אָפען אין א געוויסער צייט. דאָס איז זעהר גוט פאַר זיין מאָגען, א חוץ וואָס די ווינדלען וועלען בלייבען ריין. נאָך יעדען מאָל עסען דארף מען עס געוואוינען לאָ־זען די וואַסער. פיעלע קינדער, וועלכע מען האָט שטרענג אָפּגע־היט אין די הינזיכטען, זיינען צו זעכצעהן־אכצעהן מאָנאַטען שוין געווען כמעט אין גאַנצען ריין און אייניגע אויסנאהמען האָבען דאָס עררייכט נאָך פריהער. אום דאָס בעטגעוואַנט זאָל בלייבען טרו־קען ביינאַכט, דארף מען געוואוינען דאָס קינד לאָזען וואַסער איי־דער מען לעגט עס שלאָפען, און עס ווידער זעצען אויף דעם נאַכט טעפּעל פאַר דיזען צוועק שפּעט אין אווענד, ארום צעהן, עלף דעם זייגער. אום ניט צו שטערען צופיעל דעם קינד'ס שלאָף, דארף מען עס ניט ארויסנעמען פון שלאָפצימער, נאָר ברענגען דאָס טעפּעל צום געלעגער. ווען דאָס קינד ווערט שוין אביסעל עלטער, איז גוט איהם צו געבען זיין לעצטע גלאָז מילך א שעה — צוויי פאַר דעם שלאָף. דאָס איז נאָך א באוואָרעניש אַז עס זאָל ניט לאָזען קיין סך וואַסער דורך דער נאַכט.

עסען פאַר באַלוינונג. — ווען דאָס קינד ווערט אבי־סעל עלטער און עס הערט אויף זויגען און הויבט אָן עסען, איז די מוטער געוועהנליך זעהר נייגעריג עס זאָל עסען וואָס מעהר און טאָקע פּונקט דאָס, וואָס זי האַלט פאַר גוט. אויב דאָס קינד

עסט ווענינגער אביסעל קאשע אדער עס ענטזאגט זיך פון דעם איי, איז זי פול מיט יסורים. אום אריינצושטופען אין איהם די גאנצע פּאָרציע, זאָגט מען דעם קינד צו גאָלדענע בערג. אמאָל זעצט מען אָן, און מעהרסטענס באצאָהלט מען טאקע. פאר א טעלער קאשע — א שטיק שאָקאָלאד, און אויב עס שפּארט זיך איין, איז א ראָזינקע אויך צו דעם. פאר אן איי — א לעפּעלע איינגעמאכטס, און אז דער געשעפט געהט ניט, איז צוגעגעבען א בלעכען סאָלדאטעל. און אז עס געהט ניט מיט גוטען, נעמט מען אמאָל מיט שלעכטען, מען שרייט, מען בייזערט זיך און דאָס קינד עסט אום ווייך צו מאכען דער מאמע'ס הארץ. עס געוואוינט זיך אויף אזא אופן איין צו עסען צוליעב זייטיגע מאָטיווען און ניט אום צו באפרידיגען זיין נאטירליכען הונגער.

דאָס בעסטע איז געוואוינען דאָס קינד עסען לויט זיין אפּעטיט און נור דאָס וואָס פאר איהם איז גוט. נאשערייען דארף מען געבען ווען דאָס קינד האָט שוין זיין הונגער באפרידיגט מיט אנדערע זאכען און בשום אופן ניט אלס א שכר פאר עסען עפּעס אנדערש. ווען די צייט קומט פאר דעם קינד'ס מאָלצייט, גיט מען איהם וואָס עס איז דאן נויטיג צו עסען און מען לאָזט עס עסען וויפיעל עס וויל. מען דארף נאָר זעהן צוגרייטען דאָס עסען לויט דעם קינד'ס געשמאק. אויב עס וויל ניט קיין געקאָכטע אייער, זעהט מען צוגרייטען דאָס איי אויף אן אנדער אופן, צומישט מיט קאשע, פארקאָכט אין סופּ, פארמישט אין א פּודינג אָדער אנדערש ווי. עהנליכעס טוט מען אויך מיט מילך, אויב עס ענטזאגט זיך אויסצוטרינקען זיין פּאָרציע.

טאָמער איז ביי דעם קינד געפאלען דער אפּעטיט, דארף מען זוכען די אורזאכע אין זיין אלגעמיינעם פיזישען צושטאנד, און די אורזאכע באזייטיגען אזוי שנעל ווי מעגליך. בשום אופן דארף מען אָבער ניט צווינגען איהם עסען געגען זיין ווילען, ניט מיט

גוטען און ניט מיט שלעכטען. מוטערס באריהמען זיך אמאָל אז ביי זיי האָט דאָס קינד געמוזט עסען ווי עס האָט געוואָלט צי ניט, און ענדליך האָט עס זיך טאקע איינגעוואוינט צו עסען וואָס איז גוט פאר איהם. דער אמת איז, אז ביי קינדער בייט זיך אָפט דער געשמאַק. אמאָל געהט אוועק וויפיעל צייט און א קינד קאָן אויף קיין אייער אדער אין אנדערע פעלע אויף קיין מאנע־גרויפען אָדער קיין מיירען ניט קוקען, און מיט אמאָל בייט זיך דער גע־שמאַק און עס הויבט פרייוויליג אָן צו עסען דאָס געוואונשענע מאכל. ביי קינדער, וואָס זיינען געוואוינט צו עסען ווי עס דארף צו זיין, ענטוויקעלט זיך א פיעל געזונטערער געשמאַק און א בע־סערער אַפּעטיט. א חוץ דעם זיינען זיי ווייניגער קאַפּריזנע און פאָלגליך גייסטיג שטאַרקער.

זעלבסט־מיסברויכונג. — דיזע שעדליכע געוואוינהייט בא־געגענט מען ביי מיידלעך גיכער ווי ביי אינגלעך. דאָס צו פאַר־מיידען, דארף מען זעהן אז די געשלעכטליכע קערפּער־טיילען זאָ־לען שטענדיג זיין ריין און טרוקען, אום דאָס קינד זאָל זיך ניט ווע־לען קראַצען. מען דארף פארמיידען שפּילצייג, וואָס רייבען צווישען די פיסלעך, ווי א הילצערנעם פערדעל, א וויג־ברעטעל, אויף וועל־כען דאָס קינד זיצט רייטענדיג. מען מוז זיין זעהר פאָרזיכטיג, בשעת דעם וואַשען, וואָס ווייניגער אָנצוריהרען די געשלעכטס־אָר־גאַנען, אָבוואָהל מען מוז, ווי געזאָגט, זעהן זיי זאָלען זיין זעהר ריין. מען זאָל ניט לאָזען א קינד ליגען אין בעט, אויב עס שלאָפט ניט. ווי עס עפענט די אויגען, מוז עס ארוים פון בעט. ווי מען באַמערקט, אז א קינד הויבט אָן צו ענטוויקלען די געוואוינהייט, דארף מען עס גלייך אָפּשטעלען. אויב עס איז נאָך גאָר יונג איז ראטזאם איינפאַך צו פאַרבינדען די הענטלעך אויף ביינאַכט. מיט אַן עלטער קינד מוז מען זיין זעהר טאַקטפול, מען דארף וויסען

ווען צו פארשווייגען און ווען צו ציהען דעם קינד'ס אויפמערק־זאמקייט. די באמערקונגען זאָלען געמאכט ווערען אין א מילדען און רוהיגען טאָן. דעם קינד איז נויטיג צו ערקלערען ווי שעדליך אזא געוואוינהייט איז פאר זיין געזונד און עס קיין מאָל פון אויג ניט אַפּלאָזען. עס דארף ניט ווייסען, אז מען היט עס, אָבער מען מוז שטענדיג זיין אויף דער וואך, בפרט ווען עס געהט שלאָפען און ווען עס שטעהט אויף. אויב די מוטער האָט אליין קיין ערפאָלג ניט אין בייצוקומען די שלעכטע געוואוינהייט, זאָל זי זיך בעראטען מיט א דאָקטאָר, ווייל דאָס קינד קען פון דעם ערנסט ליידען זיין גאנץ לעבען.

דאָס קראַנקע קינד.

דער בעסטער און זיכערסטער מיטעל צו פארהיטען דאָס קינד פון קראַנקהייטען, איז שטרענג דורכצופיהרען אַלע כללים פון פי־זישער ערציהונג, וועלכע זיינען באַשפּראָכען געוואָרען אין די פריי־הערינע קאַפּיטלען.

מען פלעגט אַמאָל דענקען, און פיעלע דענקען נאָך איצטער, אַז יעדעס קינד מוז האָבען פארשיידענע קראַנקהייטען. די מיינונג האָט זיך, נאַטירליך, גענומען דערפון, וואָס מען האָט ניט געוואוסט ווי אַזוי ריכטיג אויפצופאַסען אויף דעם קינד'ס געזונט. עס פלעגט דעריבער זעלטען פּאַסירען, אַז אַ קינד האָט ניט געליטען פון וועלכע עס איז אונאָרדנונגען אין זיין געזונט. יעצט איז די זאַך אָבער גאַנץ אַנדערש. אויב נאָר דאָס קינד איז נאָרמאַל פון דער נאַטור און עס באַקומט אַלעס, וואָס איהם קומט, וואַקסט עס געוועהנליך בעזונט און שטאַרק. עס בליהט שעהן און פריי און ווערט זעלטען געשטערט פון וועלכער עס איז קראַנקהייט.

פונדעסטוועגען קאָן מען זיך ניט אינגאַנצען בעוואָרענען, און עס טרעפט אַז זעהר גוט־אויפגעפאַסטע קינדער ווערען קראַנק. דער בעסטער וועג איז זיך צו באַראַטען מיט אַ דאָקטאָר גלייך ווי אַ קינד הויבט זיך אָן פיהלען שלעכט. מען טאָר זיך ניט צופיעל פאַרלאָזען אויף אייגענער חכמה אָדער אויף עצות פון די ארומיגע. זעהר אָפט גיט זיך איין צו פאַרמיידען אַן ערנסטע קראַנקהייט, ווען מען פאַרכאַפּט אין צייט און מען דערלאָזט ניט אַז אַ קלייניגקע אונאָרדנונג זאָל זיך ענטוויקלען אין אַ גרויס געפאַהר.

אחוץ אָבער וואָס מען באַנוצט זיך מיט דעם דאָקטאָר'ס הילף,

איז גוט, יעדע מוטער זאָל אַליין אויך עפּעס וויסען וועגען קינד'ס צושטאַנד. אַמאָל מאַכט זיך, אז מען קאָן ניט גלייך קריגען דעם דאָקטאָר און מען מוז דערווייל אַליין עפּעס טאָן. און ווען מען האָט שוין יע דעם דאָקטאָר, קען ער פיעל מעהר העלפען דעם קינד, אויב די מוטער ווייסט איהם צו געבען די ריכטיגע אויסקינפטע, ווי דאָס קינד פיהלט זיך, ווען ער איז דערביי ניטאָ, ווי האַלט דעם קינד'ס טעמפּעראַטור, ווי ווירקט דאָס עסען אויף זיין מאָגען און ד. גל.

אויך דאַרף די מוטער וויסען, ווי אַרומצוגעהן אַרום אַ קראַנק קינד, ווי איהם צו שטעלען צוריק אויף די פיס.

דאָס, וואָס וועט געזאָגט ווערען אין דיעזען קאַפּיטעל, באַ־צוועקט, אַלזאָ, ניט אויסצולערנען די מוטער זיין איהר קינד'ס דאָקטאָר, נאָר צו געבען איהר אייניגע אויסקינפטע וועגען מעגליכע אונאָרדנונגען אין קינד'ס געזונט, זי זאָל עס קאָנען בעסער פאַרהיטען פון געפאַהר און זי זאָל קענען באַהילפיג זיין דעם דאָקטאָר, ווען ער קורירט דאָס קינד.

אַנשטעקונג.

אָפט פּאַסירט, אז קינדער ווערען קראַנק, ווייל זיי שטעקען זיך אָן פון די ערוואַקסענע אין הויז. מען מוז דאַריבער זיין זעהר געהיט אין דיעזער הינזיכט. ווי מען דערפיהלט זיך ניט אינגאַנצען, דאַרף מען זיך האַלטען וואָס ווייטער פון די קינדער. מען קען קיינמאָל ניט וויסען וועלכע קראַנקהייט עס וועט זיך ענטוויקלען פון אַ לייכטער אונאָרדנונג, און דערווייל קען אַ ניט־פאָרזיכטיגער קוש, אָדער אַ ריהר מיט דער האַנט, אין וועלכער מען האָט גע־האַלטען דאָס נאָז־טיכעל, ברענגען דעם קינד אַ לייכטערע אָדער שווערערע קראַנקהייט. מעהרסטענס געבען זיך אַנשטעקענדע

קראנקהייטען איבער דורך די פליסיגקייטען פון דער נאָז אָדער פון מויל און אויך דורך דעם אָטעם.

אויב די מוטער האָט קאטער, גריפּ אָדער וועלכע עס איז אנדערע אנשטעקענדע קראנקהייט און זי מוז דאָך ארומגעהן ארום קינד, זאָל זי זעהן זעהר אָפט וואשען איהרע הענט מיט הייס וואסער און זייף. ווען מעגליך, זאָל זי די נאָז און מויל פארדעקען מיט א טיכעל, אום ניט צו אָטעמען אויף דעם קינד, און בשעת זי ניסט אָדער הוסט, זאָל זי פארדעקען דאָס מויל און זיך אוועקקערען פון קינד.

עס איז פאר יעדען ראטזאם אין אזעלכע פעלע צו נוצען פאפּירענע טיכלען, וועלכע מען פארברענט גלייך נאָך דעם נוצען.

מען דארף קיינמאָל ניט וואשען דעם קינד'ס וועש אינאיינעם מיט די זאכען, וועלכע א פּאציענט מיט אן אנשטעקענדער קראנקהייט האָט גענוצט. אויך מוז מען זיין פאָרזיכטיג ניט צו נוצען פאר דעם קינד די כלים, וועלכע אזא קראנקער האָט באריהרט. מיט איין וואָרט, וואָס מעהר מען קאָן דאָס קינד איזאָלירען, אָפּטיילען פון אן ערוואקסענעם, אָדער אן אנדער קינד, וואָס ליידט פון וועלכער עס איז אנשטעקענדער קראנקהייט, אלץ זיכערער איז דאָס קינד ניט אָנגעשטעקט צו ווערען.

פאטענטירטע רפואות.

עס פארקויפען זיך פארשיידענע הייל־מיטלען, וואָס רופען זיך פאטענטירטע (פאטענט מעדיצין). פיעלע פון זיי קומען מיט עטיקעטען, אויף וועלכע עס שטעהט בפירוש געשריבען, אז דיעזע היילמיטלען זיינען גוט פאר אלעם אין דער וועלט, אנהויבענדיג מיט א קאטאר און ענדיגענדיג מיט א מכה. אייניגע פון די רפואות זיינען אפשר גאנץ גוט און אלעם וואָס דאָרט איז געשריבען, איז

דער ריינער אמת. אנדערע פון זיי זיינען אָבער זיכער ניט דאָס בעסטע, וואָס די מעדיצין האָט צוגעקלערט. דער פאַקט אַליין, אַז ניט יעדער קויפער קאָן פּינקטליך פאַרשטעהן וואָס אין פלעשעל טוט זיך, איז אַ גענינענדע אורזאַכע, אַז מען זאָל זיי אין דער האַנט ניט נעמען אָהן דער קאָמפּעטענטער עצה פון אַ דאָקטאָר. עס איז אָבער דאָ נאָך אַ וויכטיגערע אורזאַכע, פאַרוואָס אַ מוטער זאָל זיך היטען פאַר די פּאַטענטירטע רפואות. זי קאָן אַליין קיינמאָל ניט פּינקטליך וויסען וואָס איהר קינד'ס קראַנקער צושטאַנד באַדייט. דאָס וואָס האָט אַ צווייטען געהאָלפען, קאָן אין איהר קינד'ס פאַל גראַד שאַדען. עס איז דאַרום העכסט וויכטיג צו היטען זיך פון געבען דעם קינד יענע היילמיטלען אָהן דעם דאָקטאָר'ס עצה. עס איז אימער דאָ מעהר שאַנסען אַז זיי זאָלען שאַדען, ווי אַז זיי זאָלען נוצען. זיי זיינען פאַר קיינעם ניט באַזונדער גוט, פאַר דעם קינד זיינען זיי אָבער באַזונדער שעדליך. די שטאָפען, וואָס זיי ענטהאַלטען, זיינען אָפט סם פאַר דעם יונגען אָרגאַניזם.

אַלגעמיינע סימפּטאָמען פון קינדערשע קראַנקהייטען.

די סמנים וואָס ווייזען, אַז דאָס קינד איז געזונט און נאָרמאַל, זיינען שוין דערמאָנט געוואָרען אין קאַפּיטעל וועגען דער נאָרמאַלער ענטוויקלונג פון קינד.

יעצט וועלען מיר באַטראַכטען אייניגע אַלגעמיינע סמנים, וואָס ווייזען, אַז דאָס קינד איז אין אַ קראַנקען צושטאַנד.

אויב עס שלאָפט ניט רוהיג, נאָר עס וואַרפט זיך אַרום, אָדער עס כאַפּט זיך אָפּט אויף מיט אַ געוויין, איז אַ סימן, אַז עפּעס טוט דעם קינד וועה אָדער עס האָט היץ.

אויב עס שלאָפט מיט אָן אָפען מויל, איז אַ סימן, אַז עס קאָן ניט גוט אָטעמען.

קייען און שלאָפן ווייניק, אַז דער מאָגען איז ניט אין אָרדנונג.

שוויצען ביינאַכט איז אָפט אַ סימן פון ראַכיט (ענגלישע קראַנקהייט).

אַ קינד, וואָס ליידט וועהטאָג, קאָן זיך אויך וואַכעדיג קיין אָרט ניט געפינען, עס וויל שטענדיג זיין אויף די הענט און אָפט בייטען די לאַגע.

אָפט, ווען אַ קינד פיהלט וועהטאָג, טאַפּט עס כסדר מיט׳ן הענטעל דאָס אָרט, וואָס טוט וועה. אויב אַ אויערעל טוט וועה, זיינען די הענטלעך ביים אויערעל, אויב דער וועהטאָג איז אין קאָפּ, טאַפּט עס דעם קאָפּ. ניט אימער איז אָבער דעם קינד׳ס טאַפּען אַ געוויסען טייל פון זיין קערפּער אַ סימן פון קראַנקהייט. אָפטמאָל איז דאָס גלאַט אַ געוואוינהייט, ווי אַ שטייגער דאָס האַלטען די האַנט אין מויל.

אַמאָל קאָן מען פון דעם קינד׳ס געוויין אורטיילען וואָס עס ליידט. שטאַרק וויינען איז אַ סימן פון הונגער אָדער דורשט. אין אַזעלכע פעלע ווערט דאָס קינד רוהיג גלייך ווי עס קריגט צו עסען אָדער טרינקען און עס בלייבט באַפרידיגט אויף אַ לענגערע צייט. אַ באַשטענדיגער געוויין אָבער, וועלכען עס איז אוממעגליך איינצושטילען, באַווייזט אָפטמאָל, אַז דאָס קינד האָט שמערצען אין אַן אויער. אויב בשעת וויינען שטרעקט עס אויך די הענטלעך צום אויער, איז עס אַ זיכערער סימן וואו דער וועהטאָג איז. מאַנכעסמאָל קומט אַזאַ אונאויפהערליכער געוויין אויך פון עקזעמא־בייסונג.

ווען דאָס קינד ברעכט פּלוצלונג אויס מיט אַ שטאַרקען געוויין און עס הערט מיט אַמאָל אויף, און דערביי ציהט עס די פיסלעך

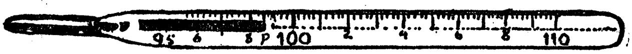
צום בייכעל און דרעהט צונויף דאָס קערפּערעל, איז א סימן, אז עס האָט קרעמפּען אין בויך (קאָליק).

א קורצער געוויין נאָך הוסטען ווייזט, אז דער הוסט האָט פאַראורזאַכט שמערצען אין ברוסט.

ווען דאָס קינד וויינט בשעת עס האָט שטולגאַנג, איז א סימן, אז עס ליידט דאַן שמערצען.

ווען עס וויינט בשעת עס נעמט עפּעס אין מויל, ווייזט אויס, אז עס האָט שמערצען אין מויל.

אויב דאָס וויינען קומט פאַר ביים שלינגען, איז א סימן, אז דער וועהטאָג איז אין האַלז.



נומ. 42. — א טערמאָמעטער צו פּרואווען די היץ פון קערפּער.

די טעמפּעראַטור. — דאָס ערשטע, וואָס די מוטער דאַרף טאָן, ווען זי באַמערקט, אז דאָס קינד פיהלט זיך ניט גוט, איז פּרואווען די היץ. דאָס בעסטע איז צו נעהמען די טעמפּעראַטור דורך דעם הינטער־לייב. מען לעגט דאָס קינד אַוועק אויף דעם בייכעל און מען שטעלט אריין דעם טערמאָמעטער אין עפענונג פון הינטער־לייב. אויב אויף דעם טערמאָמעטער איז געשריבען, אז עס איז איהם גענוג צו האַלטען איין מינוט, מעג מען איהם, פון זיכערקייט וועגען, האַלטען צוויי מינוטען. מען מוז זיין זעהר פאָר־זיכטיג דאָס קינד זאָל זיך ניט ארומדרעהען און צוברעכען דעם טערמאָמעטער.

א נאָרמאַלע טעמפּעראַטור איז צווישען 98 און 99 גראַד. אויב אָבער דאָס קינד האָט אריבער 99, נאָר וועניגער פון הונדערט, קאָן

מען דאָס נאָך ניט רעכענען פאר א הויכער טעמפעראטור. א קינד קאָן אמאָל האָבען א טעמפעראטור פון 102 גראד און דאָך זאָל עס דערביי ניט זיין ערנסט קראַנק. געוועהנליך, מוז מען זעהן גלייך ארונטערציהען די היץ, אָבער מען דארף זיך ניט שרעקען פאר דער הויכער טעמפעראטור. דאָס געפאהר איז ניט אזוי אין דער הויכקייט, ווי אין דער דויערהאפטיגקייט. אויב די היץ פאַלט ניט עטליכע טעג כסדר, איז אָפט א סימן אז דאָס קינד איז ערנסט קראַנק.

ערשטע הילף.

ווען דאָס קינד האָט א הויכע טעמפעראטור, דארף מען, ערשטענס, זעהן עס האַלטען אויף וויפיעל מעגליך רוהיג, אין בעט.

צווייטענס, גלייך פארקלענערען די מאָס עסען. דאָס בעסטע איז עטליכע שעה אינגאנצען ניט געבען קיין עסען, און אויב דער מאָגען איז לויז, נור געבען וואסער און שיטערע פערעל-גרויפען די ערשטע פיער און צוואנציג שטונדען.

אויב דאָס קינד שפייזט זיך נאָך הויפטזעכליך מיט מילך, דארף מען די מילך מאכען פיעל וואסערדיגער, ווי געוועהנליך. אויב עס איז עלטער און קריגט אנדער שפייז, ווי אייער, פרוכט, גרינסען, מוז מען די אַלע עסענווארגען צונעמען ביי איהם און נאָר געבען מילך אָדער אביסעל שיטער אויסגעקאָכטע מאנע גרויפען.

דריטענס, זאָל מען גלייך געבען א לעפעלע קאסטאָר-אויל, אום גוט אָפצורייניגען דעם מאָגען. אויב די היץ איז ניט זעהר הויך און עס זיינען ניט פאראן דערביי קיין אנדערע סימנים, וואָס פאָדערען גלייך א דאָקטאָר, ווי צום ביישפיעל, שטארקער געוויין, א פארדעכטיגער הוסט, א שווערע אומבאוועגליכקייט, מעג מען זיך ערלויבען ניט רופען דעם דאָקטאָר ביז מען זעהט די ווירקונג פון

דעם קאַסטאָר־אויל. אויב די היץ פאַלט און דעם קינד ווערט בעסער אָהן דעם דאָקטאָר'ס הילף איז געוויס גוט. ווען ניט, מוז מען דאַן גלייך האָבען דעם דאָקטאָר'ס ראַט. יעדענפאַלס דאַרף מען זיין פאָרזיכטיג און אָפּהיטען דאָס קינד פון אַן איבריגען ביסען. מען זאָל דאָס עסען פאַרגרעסערען צו ביסלעך ביז עס וועט באַקומען דיזעלבע מאַכלים און אין דער זעלבער מאָס, ווי עס האָט באַקומען געזונטערהייט.

נויטיגסטע באַדינגונגען.

ריינקייט. — אויב ריינקייט איז איינע פון די הויפּט באַדינגונגען פאַר דעם קינד ווען עס איז געזונט, איז דאָס נאָך אַ פיעל נויטיגערע באַדינגונג אין פאַל פון קראַנקהייט.

אויסער אין אַזעלכע פעלע, וואו דער דאָקטאָר פאַרווערט איינגאַנצען צו וואַשען דאָס קינד, דאַרף מען איהם איין מאָל אָדער צוויי מאָל אַ טאָג אָפּוואַשען דאָס גאַנצע לייב מיט אַ שוואַם, אָדער אַ טוך איינגעטונקט אין וואַסער מיט זייף, אָדער וואַסער מיט אַלקאָהאָל. דערביי דאַרף מען זיין זעהר פאָרזיכטיג, אַז בשעת מען ווישט איין טייל פון לייב, זאָל דאָס איבעריגע לייב זיין אַרומגעוויקעלט מיט אַ קאָלדרע, אום דאָס קינד זאָל זיך ניט פאַרקיהלען. אין פיעלע קראַנקהייטען קען מען, מיט דעם דאָקטאָר'ס ערלויבניש, באָדען דאָס קינד אין וואַנע ווי געוועהנליך.

אויב עס לײדט פון אַ לויזען מאָגען, דאַרף מען גוט אַרומוואַשען דאָס הינטער־לייב נאָך יעדען מאָל, ווי עס האָט שטולגאַנג. אַנשטאָט איינפאַכע וואַסער, איז בעסער פאַר דיזען צוועק צו נוצען קראָכמאָל וואַסער (אַ טעע־לעפעלע קראָכמאָל־מעהל פאַרקאָכט מיט אַ גלאָז קאָכיגער וואַסער) און נאָכדעם, ווי מען ווישט עס טרוקען אויס, איז גוט צו באַשיטען מיט טאַלקום־פּאודער.

דעם קינד'ס מויל מוז געהאַלטען ווערען ריין, בפרט אויב די שליים־הויט פון מויל איז ענטצונדען. עס איז גוט אָפט צו וואַשען דאָס מויל מיט אַביסעל מאַגנעזיע צומישט מיט וואַסער. אויך מוז מען אָפט באַרשטען די צייהנדעלעך מיט אַ צאָהן־בערשטעל.

אויף ביינאַכט דאַרף מען דעם קינד אָנטאָן אַ פריש נאַכט־העמדעל און יעדען טאָג בייטען דאָס בייטאָגעדיגע וועש. מען זאָל אַזוי אָפט, ווי מעגליך בייטען די ציכלעך און לייַלעכלעך און יעדען טאָג דורכלופטערען דאָס בעט־געוואַנט.

לופט. — אויב דער דאָקטאָר ערלויבט, זאָל מען האַלטען אָפען אַ פענסטער אין צימער וואו דאָס קינד געפינט זיך. אויב ניט, זאָל זיין אַן אָפען פענסטער אין צווייטען צימער. אַ קראַנק קינד דאַרף זעהר נויטיג פרישע לופט.

צודעק און באַריהרונג. — אַ קינד וואָס האָט היץ דאַרף ניט קיין שווערען צודעק. אויב עס קאָן שוין ריידען, קאָן מען ביי איהם אָנפרעגען צו עס איז איהם ניט צו וואַרעם.

אין אַ הייסען טאָג זאָל מען אַ קינד מיט אַ הויכער טעמפעראַטור ניט האַלטען פיעל אויף די הענט. מען מוז אויך זעהן דעם פּאַציענט זאָל ניט זיין צו קאַלט. ווען מען נעמט דאָס קינד אַרויס פון בעט אָדער מען זעצט עס אויף, איז גוט אַרויפצוואַרפען אַ לייכטען צודעק אויף זיינע אַקסלען.

אַז מען געהט אַרום אַ קראַנק קינד אָדער מען נעמט עס אויף די הענט, דאַרף מען זיין זעהר פאָרזיכטיג ביי יעדער באַוועגונג, מען זאָל דעם קינד קיין איבעריגע שמערצען ניט פאַרשאַפען.

שטילקייט אַרום. — זעהר אַ וויכטיגע באַדינגונג פאַר אַ קראַנק קינד איז שטילקייט אין צימער. ניט נאָר אַ זויג־קינד, נאָר אפילו קינדער פון דריי—פיער יאָהר, וואָס קאָנען שוין ריידען און פאַרשטעהן, באַגרייפען ניט אַליין אויף וויפיעל טומעל שטערט זיי בשעת זיי זיינען קראַנק. דאָס קינד ווערט נערוועז, עס קריגט

אַ קאָפּ־וועה, נאָר אַזוי ווי עס ווייסט זיך ניט אויף וואָס צו באַ־קלאָגען, פאַרשטעהען עס די ערוואַקסענע ניט, און מען ערלויבט זיך געוועהנליך צו ריידען און אויפנעהמען געסט אין קראַנקען־צימער. וויל מען פאַרהיטען דעם קליינעם פּאַציענט פון שעדליכער אויפרעגונג, מוז מען זעהן, אַז עס זאָל, אויף ווי ווייט מעגליך זיין שטיל און רוהיג אַרום איהם.

אַ היימישע אַפּטייק.

עס איז זעהר גוט, אַז ביי יעדען אין הויז זאָלען זיך אימער געפינען אייניגע אַלגעמיין באַוואוסטע הייל־מיטלען, אַזוי גוט ווי מיטלען צום דיסינפעקצירען און אַ פּאָר מעדיצינישע אינסטרו־מענטען. אַמאָל פּאַסירט, אַ מענש ווערט פּלוצלונג קראַנק ביי־נאַכט, אָדער עס טרעפט זיך עפּעס אַן אומגליקליכער צופאַל: מען בריהט זיך אָפּ, מען צושניידט זיך א. ד. גל. אין אַזעלכע פעלע מוז דער געטראָפענער גלייך האָבען וועלכע עס איז הילף, נאָך איידער מען קען באַווייזען צו זיין אין אַפּטייק און צוריק.

אויב אָבער אַ היימישע אַפּטייק איז אַ וויכטיגער טייל פון יעדער היים, איז דאָס אַן אַבסאָלוטע נויטווענדיגקייט אין אַ הויז, וואו עס איז פאַראַן אַ קליין קינד. ערשטענס קענען ביי זיי גיכער טרעפען אַזעלכע סיורפּריזען ווי בויך־וועהטאָג, אַ צוקלאַפּ־טער קאָפּ און נאָך וואָס. צווייטענס ציטערען מיר פיעל מעהר איבער זייער געזונט. ניט נאָר ווייסען מיר, אַז זיי האָבען ווע־ניגער ווידערשטאַנדס־קראַפט, ווי ערוואַקסענע, נאָר אויף אונז ווירקט אויך זעהר פיעל זייער הילפלאָזיגקייט. מיר ווייסען, אַז זיי קענען פאַר זיך גאָרניט טאָן, אויסער רופען אונז צו הילף מיט זייער געוויין. וואָס שנעלער מיר קענען זיי דיעזע הילף געבען, אַלץ בעסער פאַר זיי און רוהיגער פאַר אונז.

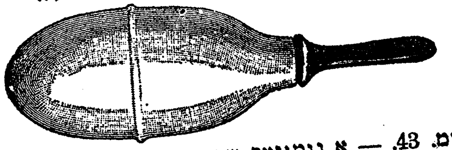
די היימישע אַפּטייק באַשטעהט געוועהנליך פון צוויי מינים רפואות. ערשטענס אַזעלכע, וואָס מען גרייט צו בשעת אַלע זיינען געזונט און שטאַרק, אָט גלאַט אַזוי, מען זאָל ניט באַדאַרפען; צווייטענס אַזעלכע, וואָס זאַמלען זיך אָן ווייל מען ערבאַבערט זיי בשעת עס איז ווער קראַנק.

פון די לעצטע זיינען גאַנץ נוצלאָז אַזעלכע פאַרבליבענע רפואות, וואָס דער דאָקטאָר האָט פאַרשריבען פאַר אַ באַשטימטער קראַנקהייט. ענטוועדער די קראַנקהייט וועט זיך ניט ווידערהאָלען, אָדער אויב זי וועט זיך ווידערהאָלען, וועט מען זיך ניט איינשטעלען זי צו קורירען אָהן דעם דאָקטאָר'ס ראַט. צום ביישפּיעל, אויב דאָס קינד האָט געלכע עס איז היץ־קראַנקהייט און עס פאַרבלייבען ביסלעך פון די רפואות, וואָס מען האָט גענוצט, מעג מען זיי גאַנץ רוהיג אַרויסוואַרפען. ערשטענס, איז צו האָפען, אַז די קראַנקהייט וועט צוריק ניט קומען; צווייטענס, אויב דאָס קינד וועט ווידער אַזוי ערנסט קראַנק ווערען, וועט מען ווידער רופען דעם דאָקטאָר און ער וועט ווידער פאַרשרייבען אַזאַ אָדער אַן אַנדער רפואה. די אַלטע וועט מען שוין זיכער מעהר ניט נוצען און זי פאַרנעהמט נאָר איבעריג פּלאַץ.

אויב אָבער, זאָגען מיר, דאָס קינד האָט אַ קאַטער און מען נוצט אַלבאָלין, מעג מען דאָס פאַרבליבענע ביסעל געוויס האַלטען, ווייל עס קען זיך לייכט מאַכען דעם קינד זאָל ווידער זיין פאַרלעגט אין נעזעל און די רפואה זאָל צונוץ קומען. דאָס זעלבע איז אויך וועגען פאַרשיידענע אינסטרומענטען, ווי אַ שטייגער אַן אויערען־שפּריצער, אַן אייז־בייטעל.

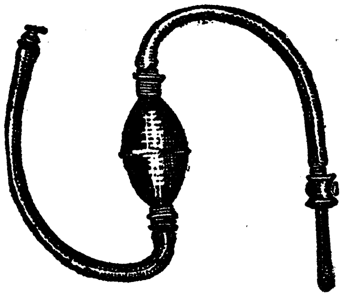
דאָ וועלען נאָר אויסגערעכענט ווערען אַזעלכע זאַכען, וואָס מען דאַרף אימער האָבען אין הויז, ווייל זיי קענען אָפט צונוץ קומען.

אַ גומינער בייטעל פאַר חיים וואַסער. דאָס קומט זעהר צונוץ ווען דאָס קינד קריגט קרעמפּס אין בייכעל.



נום. 43. — אַ גומינער שפּריצער צו מאַכען אַ קאַנע פאַר אַ קליין קינד.

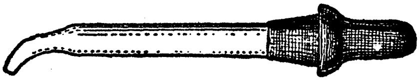
אַ הארטער גומינער שפּריצער, וואָס קען ענטהאַלטען פיער אָדער זעקס אונצען פליסיגקייט, צו מאַכען דעם קינד אַ קאַנע, ווען נויטיג. (זעה צייכנונג נום. 43). פאַר אַן עלטער קינד נוצט מען דעם גרעסערען קליסטיר, וואָס מען נוצט געוועהנליך פאַר ערוואַקסענע, אָדער אַזאַ ווי אויף דער צייכנונג 44.



נום. 44. — אַ שפּריצער וואָס קומט צונוץ צו מאַכען אַ קאַנע, אָדער אויסשפּריצען אין אַן אויער.

אַ טראָפּען־שפּריצער אויסצושפּריצען אין אויג אָדער אין נאָז.

אַ גראַדואירטע גלאָז צו מעסטען מעדיצין אָדער אַנדערע פליסיגקייטען, וואָס מען דאַרף דעם קינד געבען מיט אַ מאָס.



נומ. 45. — א טראָפּען־שפּריצער.

א טערמאָמעטער צו מעסטען די טעמפּעראַטור פון לייב.

א באָד־טערמאָמעטער צו מעסטען די היץ פון דער וואַנע.

שמאָלע מארליע צום באנדאזשירען א קליינע וואונד פון א שטאָך אָדער א שניט, פּלאַסטער (קאָורט־פּלאַסטער) צו פאר־דעקען קליינע וואונדען און וואַטע.

יאָד, אָנצושמירען א געשוויר אָדער אַן אָרט, וואָס טוט וועה פון א קלאַפּ. צינק־זאַלב אָנצושמירען א קליינע וואונד.

היידראָדזשען פּעראקסייד און וויטש־הייזעל אויסצואוואשען א וואונד.

איפּעקאַק־סיראָפּ צום ברעכען.

אמאָניע־וואַסער און קארבאָל צום דיסינפעקצירען די לופט אָדער פארשיעדענע געגענשטאנדען ווי א וואנע, א נאכט־געשיר, וועש א. ד. גל.

קאַסטאָר אויל און אייל‌בערטען אויל (אָליוו איל), וועלכע מען נוצט אלס אָפּפיהר־מיטלען, דאָס לעצטע אויך אויף איינצורייבען דאָס לייב. וואזעלין פאר דער נאָז, ווען דאָס קינד האָט קאטער און אויך פאר פארשיידענע אנדערע צוועקען.

אַלקאָהאָל איינצורייבען דאָס לייב.

באָר־זויערע (באָריק עסיד) צו וואשען די אויגען, די נאָז, דאָס הינטערלייב און אָפט אנדערע טיילען פון קערפּער ווען זיי ווערען ענטצינדען.

סאָדא (סאָדיום קארבאָנייט), וואָס מען נוצט אין דעם קינד׳ס וואנע ווען עס האָט עפּעס א בייסונג. אויך גיט מען דאָס איין ווען דאָס קינד האָט זויערקייט אין מאָגען.

דאָס אויסגערעכענטע צעטעל וועט דעקען אַזעלכע פעלע, וואו מען מוז שנעל האַנדלען, אָדער מען קען אַליין האַנדלען, אָהן אַ דאָקטאָר.

דאָס איז ווייט ניט קיין גענוגענדע אַפּטייק פאַר אַ מוטער, וואָס וואוינט ווייט פון אַ שטאָדט און פון אַ דאָקטאָר און מוז אָפט אַליין פאַרנעהמען זיין אָרט. פאַר אַזאַ איז אָבער דער גאַנצער בוך ניט גענוג, זי דאַרף אין אַלגעמיין וויסען פיעל מעהר וועגען מעדיצין, ווי זי קען זיך דאָ אויסלערנען. פאַר דער מוטער אָבער, וואָס געפינט זיך ניט ווייט פון דאָקטאָר און אַפּטייק וועט דאָס צעטעל זיין גאַנץ גענוג פאַר אַן אָנהויב. ווייטער וועט איהר אַפּטייק וואַקסען אינאיינעם מיט דעם קינד'ס נויטען, אויב אַזעלכע וועלען זיין.

נאָך אַ פּאָר ווערטער וועגען גיפטען. אייניגע פון די אויסגערעכענטע זאַכען, ווי אַלקאָהאָל, יאָד און אַנדערע מעדיקאַמענטען זיינען גיפטיג און מען מוז זיין זעהר, זעהר פאָרזיכטיג, ערשטענס אַליין ניט צו מאַכען אַ טעות און זיי געבען דעם קינד אַנשטאָט אַנדערע הייל־מיטלען, צווייטענס דאָס קינד זאָל זיי ניט קענען אַ כאַפּ טאָן. עס איז דעריבער נויטיג צו באַוואָרענען זיך, אַז אַזעלכע פעלע זאָלען ניט קענען פּאַסירען. דערצו איז ראַטזאַם, אַז דאָס אַלמערעל, אין וועלכען די אַפּטייק געפינט זיך, זאָל הענגען הויך און דערביי זאָל קיין שטול ניט שטעהן, אַזוי אַז דאָס קינד זאָל דאָס ניט קענען גרייכען. אויך מוז זיך דער גיפט געפינען אין אַזאַ כלי, וואָס מען קען גלייך באַמערקען. ווען מען קויפט אין אַפּטייק אַ גיפטיגען שטאָף, קומט דאָס אין אַ פלאַש מיט אַ רויטען עטיקעט, אויף וועלכען עס איז אויפגעשריבען „גיפט". אַזאַ עטיקעט קען מען אָבער אַמאָל אין אויפרעגונג ניט באַמערקען. עס איז דעריבער בעסער, אַז די גיפטיגע שטאָפען זאָלען זיך געפינען אין ספּעציעלע פלעשלעך, וואָס זעהען אויס אַנדערש ווי די איבע־

רינג, און אחוץ דעם זאָלען זיי שטעהן אויף א באזונדער פּאָליצע. דערצו, ווען דאָס קינד איז ניט געזונט און דער דאָקטאָר פאַר־שרייבט מעדיצין, זאָל מען פון אויבען האלטען נאָר דאָס, וואָס מען האָלט אין נוצען. די פלעשלעך וואָס מען נוצט ניט מעהר אָדער מען נוצט זיי זעהר זעלטען דארף מען פארשטעלען, עס זאָלען זיך ניט אָנקלייבען צופיעל פלעשלעך, וועלכע מען קען אמאָל פאַר־בייטען און שלעכט אָפּשניידען. די גיפטען דארף מען געוויס קיין מאָל ניט האלטען פון אויבען.

איינינע פון די קראנקהייטען וואָס טרעפען אָפט ביי קינדער.

לאַקסירונג (דייעריא). — א נאָרמאַל, געזונט קינד האָט שטולגאַנג איין מאָל אָדער צוויי מאָל א טאָג. אויב עס איז אָפען פיער אָדער פינף מאָל א טאָג, דארף מען אויפפּאַסען צו פארהיטען עס פון לאַקסירונג. דאָס איז א קראנקהייט, פון וועלכער דעם קינד'ס מאָגען ווערט לויז, און עס האָט שטולגאַנג פון פינף־זעקס ביז צוואַנציג־דרייסיג מאָל א מעת־לעת. דאָס טרעפט מעהר ביי קינסטליך־געגעהרטע, ווי ביי ברוסט־קינדער. עס קומט פון ניט ריכטיגען עסען, פון די גרויסע היצען און אמאָל פון פארקיהלונג. דאָס קינד ווערט דערפון שרעקליך אויסגעמאַטערט און זיין געזיכט ווערט אָפט אזוי פארענדערט, אז עס איז עס שווער צו דערקענען. די באַקען ווערען איינגעפאַלען, די הויט צוקנייטשט און דער קאָליר שרעקליך בלאַס.

אום די קראנקהייט צו פארמיידען איז נוט אין די גרויסע היצען צו האלטען דאָס קינד קיהל; מען מוז אויף ווי ווייט מעגליך עס האלטען אין דרויסען, אויסער ווען די זון ברענט און אין שטוב איז קיהלער. מען דארף אָפט וואַשען דאָס לייב מיט א נאַסען,

קאַלטען טוך. ווען עס איז נאָר היים איז אויך ראַטזאַם צו געבען א סך קיהל וואַסער.

אויב די קראַנקהייט טרעפט ביי א ברוסט־קינד, דאַרף מען איהם געבען זויגען זעלטענער און האַלטען ביי דער ברוסט נאָר א האלב פון דער געוועהנליכער צייט. אויב עס ווערט נים בעסער, זאָל מען אין גאַנצען צונעהמען די ברוסט אויף איינינע שעה ביז דער צושטאַנד פאַרבעסערט זיך.

ווען דאָס טרעפט מיט א קינד, וואָס זויגט פון פלעשעל, דאַרף מען געבען נאָר א האַלב שפּייז און אין גאַנצען אוועקנעהמען דעם צוקער. אויב עס ווערט דאָך ערגער, זאָל מען אין גאַנצען צו־נעהמען די מילך, געבען נאָר וואַסער און גלייך רופען דעם דאָקטאָר.

צו לאַנג אליין קורירען דייעריא טאָר מען זיך נים ערלויבען. וואָס גיכער דאָס קינד באַפרייט זיך פון דעם, דעסטאָ בעסער. האָט דאָס קינד שוין איינמאָל געליטען דערפון, איז דאָס געפאַהר פון א צווייטען אָנפאַל גרעסער, ווי ביי א קינד, וואָס האָט דאָס קיין מאָל נים געהאַט.

נאָך אַן אָנפאַל פון דער קראַנקהייט נעמט עס דעם קינד א היבשע צייט ביז זיין מאַגען קאָכט ווידער נאָרמאַל. מען מוז דאַריבער זיין שטאַרק געהיט בשעת מען פאַרגרעסערט צוריק די מאָס עסען. מען דאַרף דאָס טאָן לאַנגזאַם און פאָרזיכטיג, פאַר־גרעסערענדיג צו ביסלעך יעדען טאָג.

פאַרשטאָפּונג. — א ברוסט־קינד קריגט אָפטמאָל א פאַר־שטאָפּטען מאָגען, ווייל די מוטער ליידט דערפון. עס איז דעריי־בער זעהר וויכטיג פאַר דער מוטער צו האַלטען איהר מאָגען אין בעסטער אָרדנונג און צו זעהן האָבען שטולגאַנג יעדען טאָג.

ביי א קינד, וואָס נעהרט זיך פון פלעשעל, איז פאַרשטאָפּונג א פיעל אָפטערע ערשיינונג און עס איז שווערער דאָס צו פאַר־

מיידען. עס איז א גוטע זאך צו זעצען דאָס קינד יעדען טאָג פונקט אין דערזעלבער צייט אויף דעם נאכט־געשיר. אויף אזא זאופן גיט זיך אָפט איין צו ענטוויקלען אין איהם די געוואוינהייט פון רעגולערען שטולגאנג און מען פארהיט עס פון פארשטאָפּונג. קאשע פון האָבער־מעהל (אָוטמיל) ווירקט גוט אויף דעם קינד'ס מאָגען נאָך פינף־זעקס מאָנאטען. אויך איז גוט צו געבען פּאָ־מעראנצען־זאפט אין דער פריה, א שעה פאר דער מילך. א קינד פון א יאָהר קען מען אויך געבען די ווייכע טייל פון געקאָכטע פלוימען אָדער געבאקטע עפּעל. אן עלטער קינד, וואָס ליידט פון פארשטאָפּונג, גיט מען וואָס מעהר פרוכט און גרינסען, אויך ברויט און ביסקוויט פון ניט געזיפּטער ווייצען־מעהל (גרעהעם). א מאסאַזש איז אויך א גוטער מיטעל צו פארשטאָפּונג. איידער מען זעצט דאָס קינד אויף דעם טעפּעל, טוט מען עס אויס, מען לעגט עס אוועק מיט דעם בייכעל ארויף, מען באנעצט די האנט מיט אָנגעוואַרעמטען איילבערטען־אויל אָדער וואזעלין און מען רייבט זעהר לייכט דעם קינד'ס בייכעל. מען הויבט אָן פון רעכ־טען זייט, מען פיהרט מיט דער האנט צו די ריפּלעך, דאן איבער דעם גאנצען בייכעל צו דער לינקער זייט. אזוי מאסאזשירט מען דאָס בייכעל ביי פינף־צעהן מינוטען. מען מוז אָבער זעהן דאָס קינד זאָל ניט פריהרען.

קיין מעדיצין דארף מען דעם קינד ניט געבען אָהן דעם דאָק־טאָר'ס פאַרשריפט. אויב עס איז שטארק פארשטאָפּט, מעג מען איהם מאכען א קאנע אום שנעל צו פארלייכטערען די לאגע, אָבער דיעזען מיטעל דארף מען אָהן א דאָקטאָר ניט אָנווענדען צו אָפט.

אום צו מאכען א קאנע פאר א קליין קינד, נוצט מען א קינ־דער־קליסטיר, ווי אויף דער צייכנונג נומער 43. מען דריקט צונויף דעם גומינעם קוגעל און מען לאָזט דאָס רעהרעל אריין אין דעם וואסער, דאן לאָזט מען אָפּ דעם קוגעל און ער ווערט פול מיט

דעם וואַסער. דאָס רעהרעל שמירט מען אָן מיט אַ ביסעל וואַזעלין און מען לאָזט דאָס אריין צום קינד אין דער עפנונג פון הינטער־לייב. דאַן דריקט מען ווידער גאַנץ לאַנגזאַם צונויף דעם גומינעם קוגעל ביז די וואַסער געהט אין גאַנצען אריין אין קינד'ס מאָגען. מען האַלט צו דאָס הינטער־לייב, די וואַסער זאָל ניט ארויס, ביז מען זעצט דאָס קינד אויף דעם נאַכט־געשיר. אז מען טוט דאָס אַלעם פאָרזיכטיג און לאַנגזאַם, פארשפּאַרט מען דעם קינד קיין שמערצען ניט און דאָס פיהרט גלייך אָפּ.

פאַר אַ קינד וואָס איז איינגער פון זעקס מאָנאַטען נוצט מען אַ גלאָז וואַרעמע, געקאָכטע וואַסער און אַ האַלבע טעע־לעפעלע זאַלץ. פאַר אַ קינד פון אריבער זעקס מאָנאַטען נעמט מען צוויי גלעזער וואַסער און אַ פולע טעע־לעפעלע זאַלץ. ביי גאָר אַ שלעכ־טער פארשטאָפּונג איז גוט צו נוצען איינעם אָדער צוויי עס־לעפעל וואַרעמען איילבערטען־אויל אָנשטאָט זאַלץ־וואַסער.

פאַר אַן עלטער קינד איז גוט צו נוצען אַ שפּריצער ווי אויף צייכנונג 44. דעם אויבערשטען רעהר לעגט מען מען אריין אין אַ געשיר מיט וואַסער און דאָס אונטערשטע רעהרעל שמירט מען אָן מיט וואַזעלין און מען לאָזט עס אריין צום קינד אין הינטערלייב. בשעת מען דריקט דעם מיטעלסטען קוגעל גיסט זיך די וואַסער אריבער פון דעם געשיר צום קינד אין מאָגען.

מען נוצט אַ קוואָרט געקאָכטע וואַסער מיט אַן עס־לעפּעל זאַלץ, אָדער געקאָכטע וואַסער מיט אביסעל זייף.

קרעמפּען אין בויך (קאָליק). — דיזע קראַנקהייט קומט געוועהנליך פון ניט קאָרמענען דאָס קינד ריכטיג, אָדער פון געבען צופיעל אָדער צו אָפט עסען. אין מאָגען ווערט אָנגעזאַמעלט גאַז, וועלכער פאַראורזאַכט דעם קינד שרעקליכע וועהטאָגען. עס וויינט שטאַרק, ציהט די פיסלעך צום לייב אָדער שטויסט זיי מיט אמאָל

אוועק. אום גלייך צו פארלייכטערן די לאגע איז גוט צו מאכען א קאנע פון אביסעל ווארעם וואסער. דאס וועט ארויסשטופען דעם גאז און צונעמען דעם וועהטאג.

מען דארף זעהן האלטען ווארעם די פיסלעך, און אפט איינרייבען דאס בייכעל מיט ווארעמען בוים-אויל. בשעת דאס קינד ליידט וועהטאג, טאר מען איהם קיין עסען ניט געבען. הגם דאס זויגען די ווארעמע מילך וועט עס בעשת מעשה בארוהיגען, וועט אבער דער וועהטאג דערנאך פיעל שטארקער ווערן. ווארעמע וואסער מעג מען יע געבען אויב דאס קינד וויל דאס נור טרינקען.

פון קאליק ליידען הויפטזעכליך גאר יונגינקע קינדער און דאס פארשווינדט ווען זיי ווערען אלט דריי—פיער מאנאטען. א קינד מיט א פארשטאפטען מאגען איז מעהר גענייגט צו ליידען דערפון, ווי אנדערע און מען דארף דעריבער זעהן פארהיטען דאס קינד פון פארשטאפונג. אמאל קריגט א קינד קרעמפען אין בויך פון קעלט; דאן איז איהם גוט צו געבען א גאנץ ווארעמע באד אויף פינף אדער צעהן מינוטען און עס ווארעם ארומוויקלען און איינדעקען. די טעמפעראטור פון דער באד דארף זיין ביי 100 גראד.

קאנוואולסיע. — דאס קומט פון פארשיידענע אורזאכען. אמאל איז דאס דער אנהויב פון אן ערנסטער קראנקהייט, אזוי ווי לונגען-ענטצינדונג אדער שקארלאטינע. אמאל קומט דאס פון זומערדיגע היצען, פון א שרעק, פון עפעס א שטארקען וועהטאג, פון ענגלישער קראנקהייט און ז. וו. איינע פון די אורזאכען איז אויך פארשטאפונג און דעריבער מוז מען זעהן, אז א קינד, וואס איז גענייגט צו קאנוואולסיע, זאל יעדען טאג האבען שטולגאנג.

אויב דער אנפאל איז א לייכטער, באמערקט מען אז דאס קינד קרימט די אויגען, עס דרעהט דאס מויל, צוקט מיט די הענטלעך און פיסלעך און מאכט קולאקעס. ווען דער אנפאל איז

אַ שווערער, לאָזט דאָס קינד געוועהנליך ארוים אַ פאַרשטיקטען געוויין, דאַן הערט עס אויף אָטעמען אויף אַ פּאָר סעקונדען און ליגט באַוואוסטלאָז, שטייף, און דער קערפּער פאַרדרעהט ארונטער. אין אַ פּאָר סעקונדען ווערט דאָס געזיכט בלוי פון ניט אָטעמען און דאָס קינד פאַנגט זיך אָן וואַרפען אויף אַלע זייטען, קיין אבער רוהט ניט אין איהם. ווען דער אָנפאַל געהט פאַריבער, הויבט עס אָן צו וויינען אָדער עס ווערט אַנשלאָפען מיט אַ שווערען שלאָף.

ווי מען באַמערקט קאָנוואולסיע אין וועלכע עס איז פאָרמע, מוז מען גלייך שיקען נאָך דעם דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט, דאַרף מען דערוויל אָפּרייניגען דעם קינד'ס מאָגען מיט אַ קאַנע פון וואַרעם וואַסער מיט זייף. מען מעג אויך געבען אַ מיטעל צום ברעכען, ווי סיראָפּ פון איפּעקאַק. מען דאַרף אויך די גאַנצע צייט האַלטען אַ קאַלטען, נאַסען טיכעל אויף דעם קינד'ס קעפּעל. מען זאָל גלייך זעהן עס זאָל זיין הייס וואַסער אין הויז, טאָמער וועט דער דאָקטאָר הייסען געבען אַ וואַנע. אויב דער דאָקטאָר קומט ניט באַלד, מעג מען אליין געבען אַ וואַרעמע באָד, ניט ארונטערנעמענדיג דאָס קאַלטע טיכעל פון קאָפּ. דאָס וואַסער דאַרף זיין 100 גראַד הייס און דאָס קינד זאָל זיך געפינען אין וואַנע ביי אַ צעהן מינוטען. דאַן נעמט מען עס ארויס און מען וויקעלט עס איין באַלד, ניט אָפּגעווישטערהייט, אין אַ וואַרעמער קאָלדרע.

אין די מעהרסטע פעלע ווערען די אַלע מיטלען פאַרבעסערען דעם קינד'ס צושטאַנד, אָבער זאָגאַר דאַן איז אויך גוט דער דאָקטאָר זאָל עס באַטראַכטען.

שלוקעכץ. — ביי קינדער קומט דאָס געוועהנליך פון צופיעל עסען, אָדער אין פאַל פון קינדער וואָס זויגען פון פלעשעל, פון

זוינען א ליידיגע פּלעשעל און איינשליגגען לופט. אמאָל קומט דאָס אויך פון דעם וואָס דעם קינד איז קאַלט.

אָפּט וועט דעם קינד העלפען א טרונק וואסער, און אמאָל איז גוט אז מען לעגט עם אנידער מיט דעם געזיכט אראָפּ, אָדער אז מען רייבט לייכט איין דאָס בייכעל מיט דער האַנט.

קאַטאַר. — דאָס איז זעהר אַנשטעקענד און מען מוז דעריבער זיין גוט געהיט ווען אימיצער פון די ערוואַקסענע האָט א קאַטער. מען דאַרף זעהן האַלטען דאָס קינד פון ווייטענס ניט נור פון פּאַציענט, נאָר אויך פון אַלע זאכען וואָס יענער נוצט. מען טאָר דעם קינד'ס זאכען ניט וואַשען מיט יענעמס וועש צוזאַמען. אויב די מוטער האָט קאַטער און זי מוז געהן אַרום קינד אָדער איהם געבען זויגען, זאָל זי אימער האַלטען, אויף ווי ווייט מעגליך, איהר מויל און נאָז צוגעדעקט מיט א ריינעם טיכעל, דאָס קינד זאָל ניט אריינאָטעמען די קאַטער־באַצילען וואָס געפינען זיך אין דער מוטער'ס נאָז און מויל. ווען די מוטער דאַרף טאָן א הוסט אָדער א נים זאָל זי זיך אַוועקקערען פון קינד און פאַרדעקען איהר געזיכט גוט מיט דעם טיכעל. יעדער מאָל וואָס זי דאַרף געהן אַרום קינד, זאָל זי גוט איינוואַשען די הענט מיט וואַרעם וואַסער און זייף. דאָס בעסטע איז, זי זאָל זיך וואָס מעהר אינגאַנצען האַלטען ווייט פון קינד.

אויסער וואָס דאָס קינד קאָן זיך אַנשטעקען פון אַנדערע, קאָן עס אויך באַקומען קאַטער פון א פאַרקיהלונג, און מען דאַרף עס דעריבער זעהן היטען פון פאַרקיהלונגען. קינדער וואָס גע־פינען זיך א סך אויף דער פרישער לופט, זיינען וועניגער גענייגט צו פאַרקיהלען זיך ווי אַנדערע. מען דאַרף זיין פאָרזיכטיג ניט אַנצוטאָן און ניט איינצודעקען דאָס קינד צופיעל, מען מוז אָבער

אויך זעהן אַז עס זאָל דעם קינד ניט זיין קאַלט. גענוג פרישע לופט אין הויז וועט אויך פיעל העלפען צו פאַרמיידען פאַרקיהלונגען.

אַן און פאַר זיך איז קאַטער ניט קיין געפעהרליכע קראַנקהייט, דאָס פאַלט אָבער זעהר שווער אויף אַ קליין קינד. דאָס שטערט זיין זויגען, ווייל די נאָז איז פאַרלעגט און דאָס קינד מוז אַטעמען מיט דעם מויל. צוליעב דער זעלבער אורזאַכע איז אויך זיין שלאָף געשטערט. אַ חוץ דעם איז זאָגאַר אַן עלטער קינד מיט קאַטער אָפט אַ קאַנדידאַט פאַר גאַנץ ערנסטע קראַנקהייטען, ווי בראָנכיט, לונגען ענטציגדונג און אָפטער ווי אַלעס אויערען ענטציגדונג. אַ קינד מיט קאַטער פאַרקיהלט זיך פיעל גיכער ווי אַ געזונט קינד.

די סימפּטאָמען פון קאַטאַר זיינען יעדען באַקאַנט. דער פאַ־ציענט ניסט, עס רינט פון דער נאָז און די אויגען טרערען. אָפט איז אויך די טעמפעראַטור הויך.

ווען אַ קינד באַקומט קאַטער, באַזונדערס אויב עס קומט מיט היץ, דאַרף מען גלייך פאַרקלענערען זיין מאָס עסען. מען גיט אַ װאַרעמע וואַנע און מען לעגט עס אין בעט. אין דער נאָז איז גוט אַריינצולאָזען אַלבאָלין. דאָס טוט מען מיט אַ גלעזערנעם שפּריצער. אויב ניט אַלבאָלין קאָן מען אַריינשפּריצען אַ פּאָר טראָפּענס צולאָ־זענעם וואַזעלין. אויך איז גוט איינצורייבען דעם נאָז־רוקען מיט אַביסעל וואַזעלין. מען דאַרף זעהן, דעם קינד'ס מאָגען זאָל זיין אָפען.

מאָזלען. — די קראַנקהייט הויבט זיך אָן מיט אַלע סימפּ־טאָמען פון קאַטער. ביים קינד רינט פון דער נאָז, די אויגען זיינען רויט און זיי טרערען, עס האָט היץ, ניסט און הוסט. אַ מאָל איז ־ער אָנהויב, ווי נאָר אַ לייכטער קאַטער און דאָס קינד לויפט ארום אין גאַס און שפּיעלט זיך. ערשט אויף דעם פיערטען טאָג באַווייזט

זיך אָן אויסשיט אויפ'ן געזיכט און דאַן אויף דעם לייב. מען זעהט פורפור־רויטע, פלאַטשיגע פרישטשיקעס, גרויס ווי אַן ארבעס. פיעלע פון די פרישטשעס גיסען זיך נאָכדעם צונויף און פאָרמירען גרויסע פלעקען. אויף דעם זעקסטען אָדער זיבעטען טאָג פאַלט די היץ און אויף דעם זיבעטען אָדער אכטען טאָג פארגעהען די מאָזלען.

מען מוז דאָס קינד האַלטען אין בעט א צעהן טעג, און איהם היטען פון שטארקע ליכט, ווייל די אויגען זיינען ענטצונדען. ווי עס ווערט קראַנק, דאַרף מען איהם געבען א ווארימע וואַנע.

די גאַנצע צייט דאַרף זיך דאָס קינד געפינען אונטער דער אויפזיכט פון א דאָקטאָר, אום ער זאָל קענען בעאָבאַכטען דעם גאַנג פון דער קראַנקהייט. מען שניידט א מאָל זעהר שלעכט אָפּ פון מאָזלען. דאָס קען אַריבער אין לונגען־ענטצינדונג, בראָנכיט, נירען־קראַנקהייט, שווינדזוכט, אויגען אָדער אויערען וועהטאָג. די קראַנקהייט איז אויך זעהר אָנשטעקענד.

עס פאַסירט זעלטען, אז א מענש זאָל פון איהר ליידען מעהר ווי איין מאָל אין לעבען.

סקאַרלאַטינע. — די ערשטע סימפּטאָמען זיינען געוועהנליך א הויכע טעמפּעראַטור, דאָס קינד ברעכט און עס טוט איהם וועה אין האַלז. דער אויסשיט באַווייזט זיך אין א פיער און צוואַנציג שעה ארום. דאָס באַשטעהט פון גאָר קליינע רויטע פינטעלעך, וועלכע באַווייזען זיך צוערשט ארום האַלז און דאַן פארשפרייטען זיי זיך אויף דעם גאַנצען קערפּער. אַם וועניגסטענס זעהען זיי זיך געוועהנליך אויף דעם געזיכט. די פינטעלעך גיסען זיך צו־נויף און דאָס גאַנצע לייב ווערט פייער־רויט. די ערשטע צוויי־דריי טעג האַלט דער אויסשיט אין ווערען אַלץ רויטער און רויטער, דאַן הויבט ער אָן צו פארגעהן. אומגעפעהר אין א וואָך צייט פארשווינדט ער אין גאַנצען און די הויט הויבט זיך אָן צו שיילען.

דאָס שיילען זיך געדויערט איינגע וואָכען און די גאַנצע צייט וואָס די הויט שיילט זיך איז דאָס געפאַהר פון אַנשטעקונג זעהר גרויס.

דאָס קינד מוז זיך געפינען אונטער דער אויפזיכט פון דאָקטאָר און מען דאַרף זיין זעהר געהיט צו האַלטען עס אָפּגעזונדערט פון אַנדערע קינדער, אָדער פון מענשען, וואָס קומען אין באַריהרונג מיט קינדער. סקאַרלאַטינע געהט אַמאָל אַריבער אין לונגען־ענטצינדונג, אויערען ענטצינדונג, ענטצינדונג פון די האַלז־דריזען, אָדער אַ געוויסע נירען־קראַנקהייט, וועלכע איז באַוואוסט אַלס ברייטס־קראַנקהייט, נאָך דעם נאָמען פון אַן ענגלישען דר. ברייט, וועלכער האָט די קראַנקהייט באַשריבען. ביז דער דאָקטאָר ערקלעהרט ניט, אַז דאָס קינד איז אינגאַנצען אַרויס פון געפאַהר, מוז מען עס זעהר היטען פון פאַרקיהלונג און פון כאַפּען אַ ביסען, וואָס קען שאַדען.

ווען די קראַנקהייט איז שוין אינגאַנצען פאַריבער, מוז דאָס צימער, וואו דער פּאַציענט האָט זיך געפונען, אַזוי גוט ווי זיינע קליידער און אַלע זאַכען, וואָס זיינען גענוצט געוואָרען ביים אַרומגעהן אַרום איהם ווערען דיסינפעקצירט דורך אויסרויכערען. געוועהנליך באַזאָרגט דאָס די געזונט־אָפּטיילונג פון שטאָדט.

די קראַנקהייט קומט זעלטען מעהר ווי איין מאָל אין אַ מענשען׳ס לעבען.

דיפטעריט. — די ערשטע סמנים זיינען הויכע טעמפּעראַטור, אַפּעטיטלאָזיגקייט, מאַטקייט און וועהטאָג אין האַלז. באַלד באַווייזען זיך ווייסע פינטלעך אין האַלז. אויב די קראַנקהייט געהט שלעכט, ענטוויקעלט זיך אַ ווייסע הייטעל און פאַרשפּרייט זיך וואָס ווייטער און ווייטער אין האַלז. דאָס קינד ווערט שוואַכער און שוואַכער.

די קראַנקהייט איז אַ געפעהרליכע און זעהר אַן אַנשטעק־

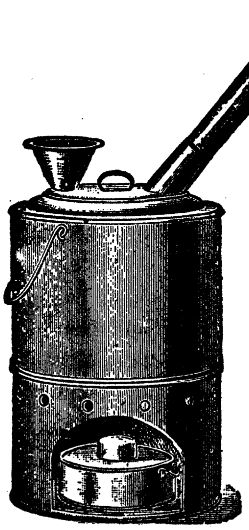
קענדע. מען טאָר איהר ניט פארלאָזען. ווי מען באמערקט ביים קינד א ווייסען פינטעל אין האלז דארף מען עס גלייך אפזונדערען פון אלעמען און שיקען נאָך דעם דאָקטאָר. אויב דער דאָקטאָר הייסט שמירען אין האלז מוז מען דאָס טאָן, ווי דאָס זאָל דעם קינד ניט וועה טאָן. אויב ער געפינט פאר נויטיג צו מאכען וועלכע עס איז אָפּעראציע, דארפען די עלטערען א מינוט ניט קלעהרען און גלייך איינשטימען דערצו, ווייל אָפט ראטעווען זיי זייער קינד'ס לעבען מיט דעם, וואָס זיי פארלאָזען עס אויף קיין מינוט ניט אָהן דער נויטיגער הילף. געוועהנליך געדויערט די קראנקהייט פון צעהן ביז פערצעהן טעג, און דעם קאראנטין דארף מען אָנהאַלטען ביז דריי וואָכען.

קרופ. — דאָס קומט מעהרסטענס אָן פלוצלונג ביינאכט. דאָס קינד געהט שלאָפען פריש און געזונט און כאפט זיך אויף אין עטליכע שעה ארום מיט א הייזעריגען, שארפען, בילענדיגען הוסט. עס קען דעם אָטעם ניט כאפען. דאָס געזיכט איז אָפט פארשוויצט און בלויליך. מען דארף דאָס קינד באלד איינוויקלען אין א ווארעם קאָלדרעכעל, עס האלטען אין ווארעמסטען צימער און גלייך שטעלען קאָכען קעסלען וואסער און עפענען די קראנען היים וואסער, אויב אזעלכע זיינען פאראן אין הויז. אלע פענסטער און טירען פון צימער זאָלען זיין פארמאכט אום די ווארעמקייט און דער דאמף זאָלען בלייבען אין צימער.

עס איז גוט צו מאכען אביידעל איבער דעם קינד'ס בעטעל און לעבען ביידעל אוועקשטעלען די קאָכיגע וואסער. דאָס ביידעל ווערט געמאכט אויף פאָלגענדען אופן. מען בינדט אָן פיער שטע־קענס אָן די פיער ווינקלען פון בעט און מען ציהט אויף זיי ארויף ליילעכער אזוי אז דאָס ביידעל איז ארום און ארום פארמאכט, אויסער דער עפנונג, דורך וועלכער עס קומט אריין דער דאמף.

נומ. 46. — אַ קרופּ־ביידעל פון לייל־עבער.

דאָס בעסטע איז צו קריגען דעם דאַמף דורך אַ קרופּ־קעסעל, וועל־
כעס מען קען קויפען אין אַפּטייק. אויב אָבער אַזאַ איז ניט
פאַראַן איז גוט אוועקצושטעלען אַ גאַז־אייוועלע מיט אַ קעסעל
וואַסער דערויף. געוועהנליך מוז מען דערביי זיין זעהר געהיט
די לייל־עבער און אַנדערע זאַכען זאָלען ניט כאַפּען ברענען. אויב
מען קען דאָס בעטעל מיט דעם ביידעל ניט האַלטען לעבען דעם
פייער, מוז מען זיך באַנוגענען דערמיט וואָס מען ברענגט צו
קאָכיגע קעסלען, פון וועלכע עס געהט דער דאַמף. ווי עס קיהלט



נום. 47. — א קרופּ־קעסעל.

זיך אָפּ איין קעסעל און דער דאמף געהט ניט מעהר, ברענגט מען א:נטער אן אנדערען.

אויב מען קען אזא ביידעל ניט מאכען, דארף די מוטער נע־מען דאָס קינד אויף די הענט און זיך מיט איהם אינאיינעם אי־בערדעקען מיט א ליילעך, און אונטער דעם ליילעך ארונטערשטע־לען דעם קעסעל פון וועלכען דער דאמף קומט.

וואָס מעהר דאמף דאָס קינד וועט באקומען, אלץ גיכער וועט דער אָנפאל פאָריבער. אויב דער אָנפאל איז גאָר א לייכטער, וועט זיין גענוג צו נוצען נאסע, הייסע טיכער ארום קינד'ס האלז. דערביי מוז מען זיין זעהר פאָרזיכטיג ניט אָפּצובריהען די הויט.

אזוי שנעל ווי דער אָנפאל איז פאָריבער דארף מען אוועקנעה־

מען די נאַסקייט און לאַנגזאַם צוריק אָפּקיהלען דאָס צימער. אויב, אום צו קריגען דעם דאַמף קומט אוים ארויסצונעהמען דאָס קינד אין קיך אָדער וואַנע־צימער, דאַרף מען עס האַלטען אַ ווײַלע אין זעלבען צימער ביז די לופט קיהלט זיך דאָרט לאַנגזאַם אָפּ, און ערשט דאַן עס איבערטראָגען אין זיין שלאָף־צימער, אום דער איבערגאַנג פון דער וואַרעמער און דער קיהלערער לופט זאָל ניט זיין צו שנעל.

איינינע קינדער זיינען געניינט אָפּט צו קריגען קרופּ. אין אַזעלכע פעלע דאַרף מען זעהן עס היטען פון ווינד און נאַסקייט. די מוטער זאָל זיך באַראַטען מיט דעם דאָקטאָר און ער וועט איהר געבען אַ מיטעל, וועלכען זי קען דעם קינד געבען אַזוי שנעל, ווי זי באַמערקט הייזעריגקייט אָדער אַנדערע סמנים וואָס ווייזען אַז אַן אַנפאַל דאַרף קומען. אַזוי וועט זיך איהר אָפּט איינגעבען צו פאַרמיידען אַן אַנפאַל.

די מעהרסטע פעלע פון קרופּ זיינען ביי קינדער אין דריטען יאָהר, און ווייזען זיך זעהר זעלטען נאָך דעם זעקסטען יאָהר.

בראָנכיט. — הויבט זיך געוועהנליך אָן מיט אַ קאַטער. דאָס קינד הוסט אָפּט מיט אַ טרוקענעם, האַרטען הוסט, נאָכדעם ווערט דער הוסט לויזער. אָפּט כאָרכעלט עס אַביסעל. די היץ איז ניט הויך און דאָס קינד ליידט ניט שטאַרק, אויסער ווען דער אַנפאַל איז גאָר אַ שטאַרקער.

די מיטלען זיינען דיזעלבע ווי פאַר קאַטאַר (זעה זייט 164). אויך איז גוט איינצורייבען די ברוסט מיט אַמבראַ־אויל. ווען דאָס טרעפט ביי אַ יונג קינד איז וויכטיג דער דאָקטאָר זאָל עס באַטראַכטען, ווייל אַ מאָל קען דאָס איבערגעהן אין לונגען־ענט־צינדונג.

לונגען ענצינדונג. — אמאָל קומט דאָס אָן פּלוצלונג און

הויבט זיך אָן מיט קאָנוואולסיע און אמאָל ענטוויקעלט דאָס זיך פון אַן אנדערער, לייכטערער קראנקהייט, ווי בראָנכיט, קאטער, מאָזלען. דאָס געהט מיט גרויסע היץ, די באקען פלאַמען און דער הוסט איז קורץ, אָפט און שמערצליך. דאָס קינד פיהלט זעהר שלעכט און ווארפט זיך אויף אַלע זייטען. עס אָטעמט שנעל. אמאָל בלייבט עס ליגען פארמאטערט, און די באקען און ליפען זעהען אוים בלויליך.

אין אזא פאַל מעג מען דעם קינד געבען א הייסע וואנע און מען מוז גלייך שיקען נאָך דעם דאָקטאָר. די לופט אין צימער מוז זיין פריש, מען דארף נאָר זעהן עס זאָל ניט זיין קיין צוג־לופט.

לונגען אנטצינדונג איז אימער זעהר אַן ערנסטע און געפעהר־ליכע קראנקהייט, און מען מוז באזונדערס גוט אכטונג געבען אויף דעם קינד. דאָס בעסטע איז איבערצוגעבען עס צו א פּראָפעסיאָ־נעלער קראנקען־אויפּפּאסערין, ווייל פאר דער מוטער איז שווער דורכצופיהרען אַלעס, וואָס פאָדערט זיך אין אזא פאַל.

קייך־הוסט. — די סימפּטאָמען זיינען דיזעלבע ווי ביי קאטער. דער הוסט ווערט ערגער און ערגער, ביז דאָס קינד פאר־הוסט זיך אזוי אַז דאָס געזיכט הויבט ביי איהם אָן צו ברענען און עס קען דעם אָטעם ניט כאפּען. אָפט ברעכט עס נאָך דעם הוסטען. אזא הוסטען האַלט אָן עטליכע טעג און אמאָל זאָגאר ביי צוויי וואָכען, ביז עס קומט דער ריכטיגער קייך־הוסט. דאַן איז דער הוסט קורץ און קומט שנעל איינ'ס נאָכ'ן צווייטען אזוי, אַז דאָס קינד קאָן דעם אָטעם ניט כאפּען און ווערט בלוי אין געזיכט. ענד־ליך גיט זיך איהם איין אָפּצוציהען דעם אָטעם און עס לאָזט ארוים א מין קרעה. אין שווערע פעלע ברעכט דאָס קינד א סך און עס פארלירט זעהר שנעל אין וואָג. אין לייכטע פעלע הוסט עס וועניג און ברעכט ניט. יעדענפאלס איז די קראנקהייט זעהר אנשטעקענד

און מען דאַרף זיין גוט געהיט זי ניט צו פאַרשפּרייטען. **בשעת** דאָס קינד הוסט, מוז מען זעהן, אַז קיין אַנדער קינד זאָל זיך ניט געפינען נאָהענט. ס'איז גוט דאָס קינד זאָל נוצען פּאַפּירענע טיכלען און זיי גלייך פאַרברענען, ווייל די פליסיגקייטען, וואָס קומען פון זיין מויל און נאָז זיינען מורא'דיג אַנשטעקענד.

די קראַנקהייט געדויערט פון דריי ביז זעקס וואָכען און נאָכ־דעם שטעלט זיך אויף אַ לאַנגער צייט אָפּ אַ בראָנכיט. אַ דאָקטאָר דאַרף דאָס קינד באַטראַכטען פון צייט צו צייט, ערשטענס אום צו פאַרלייכטערען די קראַנקהייט אויף וויפיעל ס'איז מעגליך; צווייטענס, אום צו פאַרהיטען דאָס קינד, אַז דער קייך־הוסט זאָל זיך ניט ענטוויקלען אין אַן אַנדער קראַנקהייט, אַזוי ווי לונגען־ענטצינדונג אָדער שווינדזוכט.

אַ קינד, וואָס ליידט פון קייך־הוסט, דאַרף הויפּטזעכליך פרישע לופט. וויפיעל עס איז נאָר מעגליך זאָל עס זיך געפינען אין דרויסען. ווען עס איז אין הויז, זאָלען די פענסטער זיין אָפען בייטאָג און ביינאַכט. דערביי זאָל עס אימער זיין וואַרעם אַנגעטאָן אָדער וואַרעם צוגעדעקט, אום ניט צו פריהרען. דאָס עסען דאַרף זיין לייכט און נאַרהאַפט, דער מאַגען מוז זיין אָפען יעדען טאָג.

סקאָרבוט. — די סמנים זיינען וועהטאָגען אין די פיס און די הענט, בלאַסקייט אין געזיכט, און די יאַסלעס בלוטען. דאָס קינד איז אויך זעהר אויפגערעגט. די אורזאַכע דערפון איז ניט קיין פּאַסענדע שפּייז. מען דאַרף זיך באַראַטען מיט אַ דאָקטאָר וועגען קינד'ס עסען. פרוכט סאָקען זיינען זעהר גוט, מען מוז אָבער זיי געבען לויט דעם קינד'ס עלטער. (זעה זייט 106).

ענגלישע קראַנקהייט. — דיביינער זיינען ווייך, די מוסקולען ניט ענטוויקעלט. די פיסלעך זיינען אויסגעבויגען, דאָס בייכעל איז גרויס; דאָס קינד איז שוואַך און שלאָפט ניט רוהיג; זיין

קאָפּ שוויצט און זיין לייב טוט אָפּט וועה, ווען מען ריהרט זיך צו דערצו.

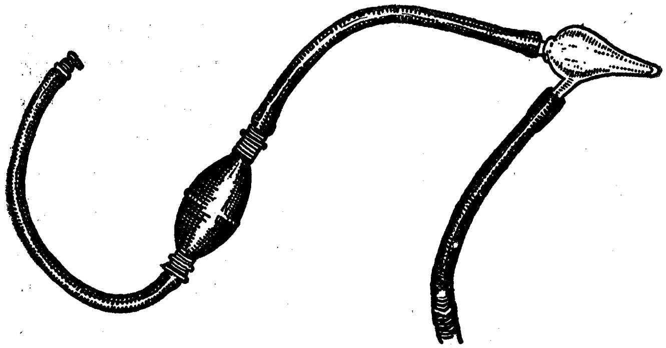
קינדער, וואָכ האָבען ענגלישע קראַנקהייט, זיינען אָפט פעט און שווער אויף דער וואָג און די מוטער מערקט דעריבער אמאָל ניט, אַז דאָס קינד איז קראַנק. ווי מען באַמערקט ביי אַ קינד וועלכע עס איז פון די באַשריבענע סימפּטאָמען, מאַכט ניט אויס וויפיעל וואָג עס נעהמט צו, דאַרף מען זיך באַלד באַראַטען מיט דעם דאָקטאָר. די קראַנקהייט איז מעהרסטענס פאַראורזאַכט דורך ניט ריכטינער שפּייז; אויך קומט דאָס פון וועניג לופט, אַ נאַסע וואָהנונג, אָדער פון איינגעבוירענער שוואַכקייט. דאָס קינד מוז דעריבער האָבען גענוג פרישע לופט און זונענשיין, נאַרהאַפטע שפּייז צוגעפּאַסט צו זיין עלטער און זאַלץ בעדער. מען דאַרף גוט אַכטונג געבען אויף זיין מאָגען. זומער איז פאַר אַזאַ פּאַציענט גוט צו זיין ביים ים. אַ קינד, וואָס ליידט פון דער קראַנקהייט, פאַנגט שפּעט אָן צו געהן, די צייהנער קומען פיעל שפּעטער ווי געוועהנליך און דער מוח פאַרמאַכט זיך ניט אין צייט. אין געגענטייל, ווען דאָס קינד איז אַ יאָהר אַלט איז די עפענונג נאָך גרעסער, ווי ביים געבוירען. די קראַנקהייט באַווייזט זיך געוועהנליך צווישען זעקס מאָנאַטען און דריי יאָהר.

מאַנדלען. — פיעלע קינדער ליידען פון פאַרגרעסערטע מאַנדלען אין האַלז. דאָס קינד קען ניט אָטעמען פריי און שלאָפט דעריבער מיט אַן אָפענעם מויל, אויך שנאַרכט עס מיט דער נאָז ביינאַכט. פאַר אַ זויג-קינד, וואָס ליידט פון מאַנדלען, איז זעהר שווער צו זויגען.

אַזאַ קינד מוז זיין אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, ווייל די קראַנקהייט פיהרט אָפּט צו טויבקייט און איז אויך די אורזאַכע פון אָפּט פאַרקיהלען זיך.

ברוך. — פּיעלע קינדער ליידען פון דעם, און אייניגע ווערען זאָגאַר דערמיט געבוירען. דאָס נעמט זיך דערפון וואָס א טייל פון די געדערים כּטארטשעט ארויס דורך די מוסקולען פון בייכעל. מען געפינט עס געוועהנליך נעבען נאָפּעל אָדער אין דיכען. דאָס קינד מוז זיין אונטער א דאָקטאָר'ס אויפזיכט. אין די מעהרסטע פעלע העלפט א ברוך־באנד, וועלכען דאָס קינד מוז כסדר טראָגען. אויב א קינד, וואָס איז געבראָכען, הויבט אָן שטארק וויינען און ברעכען און ליידט פון א פארשטאָפּטען מאָגען, מוז מען גלייך רופען דעם דאָקטאָר, ווייל דאָס איז אָפט א סימן אז די קראַנקהייט האָט אנגענומען זעהר אַן ערנסטען כאראַקטער.

אויערען וועהטאָג. — דאָס קינד האָט דערביי א הויכע טעמ־פּעראַטור און וויינט אזוי שטארק אז מען קאָן עס ניט איינעמען. דאָס קומט אָפט נאָך א קאַטאַר אָדער נאָך אַן אנדער פארקיהלונג. אַמאָל איז נאָר דאָ אַן ענטצינדונג אין אויער און אַמאָל ענטוויקעלט זיך מאַטעריע וועלכע רינט נאָכדעם ארויס פון אויער.



כּום. 48. — א גלעזערנער אויערען־שפּריצער צוגעשטעלט צו דעם גומינעם שפּריצער.

מען קורירט דאָס הויפּטזעכליך דורך אויסוואַרעמען דעם אויער. מען לעגט צו אַ גומינעם בייטעל אָנגעפילט מיט היים וואַסער, אָדער, נאָך בעסער איז אַז מען שפּריצט אוים דעם אויער מיט היים, געקאָכט וואַסער, מיט זאַלץ. דער גלעזערנער אויערן־שפּריצער, וועלכען איהר זעהט אויף דער צייכנונג נומ. 48, שטעלט זיך צו פון איין זייט צו דעם גומינעם שפּריצער, וועלכען מען נוצט פאַר אַ קאַנע, און פון דער צווייטער זייט צו אַ גומינער רעהר, דורך וועלכער די וואַסער גיסט זיך אַרויס, נאָכדעם ווי זי וואַשט דורך דעם אויער. ער האָט אויך אַ דריטען, אָפּענעם שפּיץ, וועלכען מען שטעלט אַריין צום קינד אין אויער. דעם צווייטען רעהר פון דעם גומינעם שפּריצער לאָזט מען אַריין אין דעם געשיר מיט דער זאַלץ־וואַסער. בשעת מען דריקט צונויף דעם גומינעם קוגעל אין דער מיט פון שפּריצער, גיסט זיך די וואַסער אַריבער פון געשיר צום קינד אין אויער. זי שווענקט דורך דעם אויער און גיסט זיך גלייך צוריק אַרוים אין צווייטען גומינעם רעהר. דיזער רעהר דאַרף זיין לאַנג גענוג אַז זיין צווייטער עק זאָל ליגען אין אַן עמער אָדער אַ שיסעל וואָס שטעהט אויפ'ן דיל. אין יענעם עמער אָדער שיסעל גיסט זיך אַריין די גענוצטע וואַסער.

מען נוצט ביי אַ קוואַרט וואַסער מיט אַן עסלעפעל זאַלץ פאַר אַן אויער. דאָס וואַסער איז גוט צו פּראָבירען אויף דעם געזיכט, עס דאַרף זיין אַזוי היים ווי מען קען פאַרטראַגען.

ווי מען נעמט צו דעם שפּריצער פון דעם אויער, דאַרף מען דאָס קינד איבערקעהרען אום די גאַנצע וואַסער זאָל אַרויסרינען פון אויער. פאַרשטאָפּען די אויערען דאַרף מען ניט, אויך טאָר מען ניט אַריינלאָזען קיין טראָפּענס אָהן דעם דאָקטאָר'ס ראַט. אויב די טעמפּעראַטור הויבט זיך שטאַרק און דאָס קינד ליידט, מוז מען באַלד קריגען דעם דאָקטאָר, און אויב ער ראַט מען זאָל מאַכען

אַן אָפּעראַציע, דאַרף דאָס גלייך געמאַן ווערען. א חוץ וואָס דאָס קינד קאָן צוליעב נאַכלעסיגקייט טויב ווערען, קאָן עס דערפון אויך באַקומען מארך־ענטצינדונג.

טעמיניצע. — געלבליכע לישאַיעס אויפ'ן קינד'ס קעפּעל. אויף ביינאַכט דאַרף מען אָנשמירען דאָס קעפּעל מיט אויל אָדער וואַזעלין און אויף דעם צווייטען פריהמאָרגען אויסוואַשען מיט וואַרעם וואַסער און זייף. אויב דאָס קומט ניט אַרונטער אין איין מאָל, זאָל מען דאָס זעלבע ווידערהאָלען עטליכע מאָל. בשום אופן דאַרף מען אָבער די לישאַיעס ניט אַראָפּקראַצען מיט דעם קאַם, ווייל דאָס קאָן מאַכען שפּעלטלעך אין דער הויט און דאָס קינד קאָן דורך דעם קריגען עקזעמאַ.

וואַסער בלאָטערען (הייווס). — ווייסע אָדער העל־ראָזעווע פּרישטשעס. אָפט זעהען זיי אויס ווי די פּרישטשעס וואָס ווערען פון א ביס פון א קאָמאַר. זיי קומען שנעל אַרויס, געדויערען אייניגע שטונדען און פאַרגעהן, דאַן באַוויזען זיי זיך נאָך אמאָל און ווידער אמאָל און פאַרגעהן אינגאַנצען אין א צוויי—דריי טעג אַרום. אמאָל ווערען זיי כראָניש. דאָס ברענט און שטעכט.

דאָס קומט געוועהנליך פון מאָגען. פאַרשיידענע עסענוואַרגען פאַראורזאַכען דאָס אין פאַרשיידענע קינדער, הגם זייער מאָגען מעג גאַנץ גוט פאַרדייהען יענע עסענוואַרגען. אָפט קומט עס פון פיש, טרעסקאַווקעס, אַנאַנאַסען, שוועמלעך און וואורשט. אמאָל נעמט דאָס זיך פון א ביס פון א פליגעל.

דאָס ערשטע דאַרף מען געבען מאַגנעזיע און פאַרקלענערען די מאָס עסען. עס איז גוט צו וואַשען די פּרישטשעס מיט וואַסער און עסיג (האַלב וואַסער, האַלב עסיג) און באַשיטען מיט קאַמפאָר־און־צינק פּודער. אין קינד'ס וואַנע איז גוט אַריינצושיטען קאָך־

סאָדא. (אַן עסלעפעל סאָדא אויף יעדע פיער גאלאָן וואסער). אויב דאָס געדויערט מעהר ווי א פּאָר טעג, זאָל מען זיך בּאַראַטען מיט א דאָקטאָר.

היץ־אויסשיט (פּריקלי היט). — דאָס קומט מעהרסטענס זומער פון דער היץ, אויך קריגט דאָס אמאָל א קינד ווינטער, ווייל עס טראָגט צו ווארעמע וועש.

עס שיטען זיך אויס קליינינקע רויטע פּרישטשיקעס אָדער ווייסע בּלאָטערלעך, אָדער ביידע אינאיינעם. דאָס קומט פּלוצלונג און בּאווייזט זיך געוועהנליך צוערשט אויף די פּלייצעס און אויף דעם נאַקען און פון דאָרט פאַרשפּרייט זיך דאָס ווייטער. דאָס בּרענט און שמאַרצט און דאָס קינד איז זעהר אומרוהיג. מען מוז עס האַלטען קיל און טאָן דאָס זעלבּע ווי אין וואסער־בּלאָטערען.

עקזעמאַ. — זעהר אַן אומאַנגענעהמע הויט־קראַנקהייט. דאָס קומט ענטוועדער ווי דיקע, רויטע טרוקענע לישאַיעס, וועלכע שפּאַל־טען זיך לייכט, אָדער אין אַן אויסגוס פון קליינינקע בּלאָטערלעך, אָדער פּרישטשיקלעך. די בּלאָטערלעך פּלאַצען און עס קומט פון זיי אַרויס א וואסערדיגע פליסיגקייט וועלכע ווערט נאָכדעם פאַר־טריקענט. דאָס לייב, וואו די בּלאָטערלעך זיינען, איז רויט און רוי. די קראַנקהייט פאַראורזאַכט א שרעקליכע בּייסונג, וועלכע איז געוועהנליך ערגער בּיינאַכט ווי בּייטאָג און אָפט קאָן דאָס קינד צוליעב דעם ניט שלאָפען. דאָס קראַצען מאַכט נאָך פיעל ערגער און דעריבּער מוז מען אַלעם אָנווענדען, דאָס קינד זאָל זיך ניט קענען קראַצען. אויף בּיינאַכט מוז מען די הענטלעך פאַרבּינדען. מען דאַרף זעהן די קליידער זאָלען דאָס קינד ניט רייבּען וואו די עקזעמאַ געפינט זיך. אויב דאָס איז אין די קנייטשען פון לייב, דאַרף מען אַריינלעגען א שטיקעל וואַטע בּאַשאָטען מיט פּאודער, אום עס זאָל ניט רייבּען איין זייט לייב אָן דער צווייטער.

גלייך פון אָנהויב דאַרף מען דעם קינד געבען אַן אַפּפיהר־מיטעל און פאַרקלענערען זיין עסען. מען מוז אויפהערען נוצען זייף און, ווי ווייט מעגליך, אינגאַנצען ניט נעצען דאָס אָרט וואו די עקזעמאַ געפינט זיך. ווען מען דאַרף עס דאָך וואַשען, זאָל מען אַנשטאָט איינפאַכע וואַסער, נוצען קלייען אָדער קראַכמאַל וואַסער. ווי צו מאַכען די קראַכמאַל־וואַסער זעה זייט 151. פאַר קלייען־וואַסער דאַרף מען נוצען גענוג קלייען די וואַסער זאָל ווערען ווייס ווי מילך. מען שיט אריין די קלייען אין הייסער, געקאָכטער וואַסער. א פּאודער פון קראַכמאַל און באָריק עסיד קען מען נוצען צו באַשיטען די קראַנקע טיילען פון לייב, דאָס וועט עטוואָס פאַרלייכטערען דאָס בייסעניש. די עקזעמאַ פאַרשפּרייט זיך אין פאַרשיידענע פעלע אויף פאַרשיידענע טיילען פון לייב.

די אורזאַכען, וואָס רופען דאָס ארויס, זיינען אויך פאַרשיידען. איינינע קריגען די נייגונג בירושה, אנדערע באַקומען דאָס פון ניט ריכטיגער שפּייז. עס קומט אויך פון א סך שוויצען, פון שאַרפע זייף און הויפּטזעכליך פון שמוץ און אלגעמיינע שלעכטע היגיעניש׳ע באַדינגונגען. דאָס בעסטע איז צו באַראַטען זיך מיט א דאָקטאָר און מיט זיין הילף פאַרניכטען די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט, וואו נאָר דאָס איז מעגליך.

אויגען קראַנקהייטען. — ווי מען באַמערקט אַז דעם קינד׳ס אויגען־לעדלעך זיינען ענטצינדעט אָדער אַז די וויהעם קלעפּען זיך, דאַרף מען אָפט וואַשען דעם קינד׳ס אויגען מיט קאַלט וואַסער אָדער מיט באָריק־עסיד.

אויב דיעזע מיטלען העלפען ניט, מוז מען גלייך פרעגען א דאָקטאָר. בשום אופן זאָל מען קיין אנדערע רפואות ניט נוצען אָהן דעם דאָקטאָר׳ס ראַט. דאָס קינד קען אמאָל שלעכט אָפּשניידען

פון באַבסקע רפואות, ווייל דאָס אויג איז זעהר אַ דעליקאַטער אבר, און עס איז עס לייכט צו פאַרדאַרבען.

ביי מאַנכע קינדער זיינען די אויגען כמעט שטענדיג רויט און די וויהעס וואַקסען שלעכט. דאָס נעמט זיך אָפט פון אַלגעמיינער פיזישער שוואַכקייט.

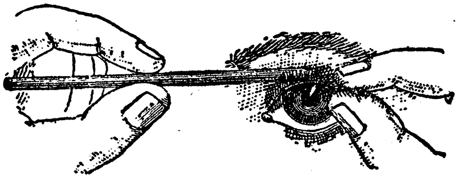
מען מוז היטען די אויגען פון דער זון. אַז מען וויל דאָס קינד האַלטען אין דער זון, דאַרף מען אימער באַוואָרענען אַז די אויגען זאָלען זיין אין שאָטען, סיי ווען דאָס קינד שלאָפט, סיי ווען עס איז וואַכעדיג.

עס טרעפט, אַז דעם קינד פאַלט עפּעס אריין אין אויג, און דאָס פאַראורזאַכט גרויסע שמערצען. דאָס ערשטע מוז מען דאַן זעהן דאָס קינד זאָל ניט רייבען דאָס אויג מיט'ן הענטעל. אַזוי ווי אין אַזאַ פאַל טרערט דאָס אויג שטאַרק, קענען אַמאָל די טרערען אוועקוואַשען דאָס שטיקעלע האָלץ אָדער וואָס אַנדערס עס געפינט זיך אין אויג. אויב דאָס פּאַסירט ניט, איז גוט צו האַלטען דאָס אויג אין אַ גלעזעלע מיט וואַסער. דאָס העלפט אָפט אוועקוואַשען דעם ניט ווינשענסווערטען געגענשטאַנד פון אויג.

אויך העלפט אַמאָל ווען מען גיט אַ ציה דאָס אויבערשטע אויגען לעדעל אוועק פון אויג און אַריבער די אונטערשטע וויהע, דאַן קען זיין אַז די אונטערשטע וויהע וועט אוועקקערען דעם קליי־ נינקען געגענשטאַנד וואָס פאַראורזאַכט די צרות.

ווען דאָס העלפט אויך ניט, דאַרף מען אונטערזוכען דאָס גאַנצע אויג. דאָס אונטערשטע לעדעל איז גאַנץ לייכט אַרונטערצוקאַטשען און דאַן זעהט מען וואָס עס טוט זיך אין דעם אונטערשטען טייל פון אויג. אום צו באַטראַכטען דעם אויבערשטען טייל, איז גוט אַרויפ־ צוקאַטשען דאָס אויבערשטע לעדעל אויף אַ קיילעכדיג שטעקעלע, ווי אַ בליישטיפט. מען נעמט אָן די אויבערשטע וויהע צווישען צוויי פינגער און אין דער צווייטער האַנט האַלט מען דאָס שטעקעלע, ווי

אויף צייכנונג נומ. 49. ווי מען דערזעהט דעם געגענשטאַנד, נעמט מען איהם לייכט ארונטער מיט א נאַס ווייך בערשטעלע אָדער מיט א שטיקעלע נאַסער וואַטע ארויפגעוויקעלט אויף א צאָהן־שטעכער. אויב די אָפּעראַציע גיט זיך אויך ניט איין, מוז מען רופען דעם דאָקטאָר.



נומ. 49. — דאָס אויבערשטע אויגען־לעדעל ארויפגעקאַטשעט אויף א דין שטעקעלע.

א שניט אָדער א ריס. — ביי קינדער טרעפט אָפט, אז זיי שניידען זיך איין מיט עפּעס א שאַרפער זאַך אָדער זיי רייסען איין א שטיק הויט אָדער פלייש, פאַלענדיג. אמאָל איז דער שניט אָדער דער איינריס זעהר טיעף אָדער אויף א באַזונדער געפעהרליכער אָרט. צום ביישפּיעל, א שטאָך ביים אויג, א שפּאַלט אין א ליפּ און אז. וו. אין אזא פאַל דאַרף מען באַלד א דאָקטאָר. אויב אָבער די וואונד איז ניט טיעף קען מען זיך אַליין פאַרנינען זיין דער דאָקטאָר.

אין יעדען פאַל, צו מען וועט דאַרפען א דאָקטאָר צו ניט, זאָל מען גלייך אויסוואַשען דאָס פאַרוואונדעטע אָרט מיט א שטיקעל אָפּגעקאָכטע וואַטע, איינגעטונקען אין גאָר קאַלטער אָדער הייסער וואַסער. דאָס וועט אויסרייניגען די וואונד און העלפען אָפּשטעלען דאָס בלוט. גלייך נאָך דעם מוז מען די וואונד דיסינפעקצירען מיט קאַרבאָל־וואַסער אָדער פּעראָקסייד. אין פאַל פון א לייכטער וואונד איז גענוג באַלד נאָך דעם וואַשען און דיסינפעקצירען ארומבאַנ־דאַזשירען מיט מאַרליע. אויב אַלעס איז אין אָרדנונג, קען מען

דעם באנדאזש אזוי לאָזען ביז עס פארהיילט זיך. ווען אָבער עס באוויזט זיך מאטעריע פון דער וואונד אָדער דאָס קינד פיהלט וועהטאָג, מוז מען אָפּט וואשען די וואונד און בייטען די מארליע. אין פאל דער באנדאזש האָט זיך איינגעקלעפּט און קומט ניט גרינג ארונטער, איז גוט צו נעצען די מארליע מיט דער קארבאָל־וואסער ביז עס נעצט זיך אָפּ און עס נעמט זיך לייכט ארונטער.

אויב דאָס בלוטען שטעלט זיך ניט אָפּ, מוז מען רופען דעם דאָקטאָר. אום דאָס קינד זאָל קיין בלוט ניט פארלירען ביז דער דאָקטאָר קומט, דארף מען צודריקען די וואונד מיט די פינגער. געוועהנליך מוזען די פינגער זיין זעהר ריין געוואשען. ווען דאָס בלוט שטעלט זיך אָפּ און עס פארבלייבט א וואונד, איז גוט צו־צולעגען צינק־זאלב אנגעשמירט אויף א שטיקעל מארליע. מען דארף דאָס בייטען א פּאָר מאָל א טאָג ביז עס ווערט אינגאנצען פארהיילט.

פאַרשטעכונג. — א קינד פארשטעכט זיך אמאָל מיט א שטיקעל האָלץ, א שפּילקע, א צוועקעל אָדער וועלכע אנדערע שארפע זאך. דאָס ערשטע דארף מען ארויסציהען דעם געגענשטאנד פון לייב און דאָס פארשטאָכענע אָרט לייכט דריקען, האלטענדיג עס אין ווארעם וואסער. דאָס דריקען וועט העלפען דעם בלוט ארויס־פליסען, און אויף אזא אופן אויסוואשען יעדע אונריינקייט וואָס האָט זיך דאָרט געקענט אָפּשטעלען פון דעם געגענשטאנד. אויב דאָס געטראָפענע אָרט ווערט פארשוואָלען, איז גוט צוצולייגען וואַ־רעמע קאָמפּרעסען פון באָריק עסיד. א לעפעלע באָריק עסיד אין א גלאָז וואסער.

ווען א קינד פארשטעכט זיך מיט א נאָדעל, מוז מען ארויס־קריגען די גאנצע נאָדעל פון לייב. אויב עס איז דאָ א פארדאכט, אז א שטיקעל נאָדעל איז פארבליבען, זאָל מען גלייך נעהמען דאָס

קינד צום דאָקטאָר און איהם אויך ווייזען די טייל נאָדעל, וואָס עס האָט זיך איינגעגעבען ארויסצונעמען.

א שטיקעל האַלץ איז גוט ארויסצונעמען מיט דער הילף פון א נאָדעל. די נאָדעל דארף מען פריהער א ברען טאָן אויפ'ן פייער, אום זי זאָל זיין ריין. אויב דאָס שטיקעל האָלץ געפינט זיך ווייט הינטער דעם נאָגעל און מען קען דאָס מיט קיין נאָדעל ניט ארויס־קריגען, דארף מען נעמען א שארף מעסערעל און פאַמעלעך אוועק־שאָבען דעם נאָגעל וואו עס איז פארשטאָכען. דאַן שניידט מען איין דעם נאָגעל מיט דעם מעסערעל און מען קריגט ארויס דאָס האָלץ. אז מען מאכט די אָפעראַציע פאָרזיכטיג, פאראורזאכט דאָס ניט קיין גרויסע שמערצען. דער נאָגעל וואקסט זיך צוריק צונויף.

פאַרגיפטעטע וואונדען. — זיי קומען פון א ביס פון א ביהן, א קאָמאַר אָדער עהנליכע פליגען. זיי זיינען ניט געפעהרליך, נאָר שמערצליך און שטארק ניט אנגענעהם. דאָס בעסטע מיטעל איז צו באַשיצען דאָס קינד און עס פארהיטען פון אלערליי פליגען. קריגט עס שוין אָבער דעם ביס, איז גוט איינצוואַוואשען מיט אמאָניע אָדער צולייגען נאַסע זאַלץ.

א בריה אָדער א ברען. — ווען א קינד בריהט זיך אָפּ מיט עפּעס א הייסער פליסיגקייט אָדער עס צוברענט זיך מיט פייער, מיט א הייס אייזען און ד. גל., איז גוט גלייך צוצולייגען א שטיק לייוועגד צונויפגעלייגט אין עטליכען און איינגענעצט אין קאָך־סאָדא, א אַנדערהאַלבען טעה־לעפעלעך סאָדא צופירט אין א גלאָז וואסער. אזוי שנעל ווי דער וועהטאָג איז געשטילט, באשמירט מען די וואונד מיט וואזעלין אָדער מיט צינק־זאַלב און מען בינדט ארום מיט מארליע.

עס פארשטעהט זיך, אז אויב דער בריה איז א גרויסער, איז דאָס גלייכסטע צו רופען דעם דאָקטאָר אזוי שנעל ווי מען קען.

ניט קיין ווינשענסווערטע געגענשטאַנדען אין קינד'ס נאָז, אויער אָדער מאָגען. — קינדער האָבען אָפט די טבע צו שלעפּען אין מויל אריין קליינע געגענשטאנדען, ווי קנעפּלעך, מטבעות, פּאַסאָליעס, ארבעס און ד. גל. פיעלע האָבען אויך ליעב צו שטופּען אזוינע זאכען אין נאָז אָדער אין אויער אריין.

מען דארף ניט זיין שטארק אומרוהיג ווען דאָס קינד שלינגט איין א קנעפּעל, א פּעני אָדער אן עהנליכען אוצר. דאָס קומט געוועהנליך צוריק ארויס פון מאָגען.

דאָס געפאהר איז נאָר אויב דער געגענשטאנד איז א שפּיציגער און ער שטעלט זיך אָפּ אין האלז. דאָס קינד קען עס ניט אראָפּ־שלינגען, און עס ווארגט זיך. דאָס בעסטע איז גלייך צו רופען א דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט, זאָל מען געבען דעם קינד ווייכע שפּייז צום שלינגען, אפשר וועט זיך דער געגענשטאנד אראָפּ־גליטשען. אויב מען ווייס, אז ער געפינט זיך פון פאָרענט אין האלז, איז גוט אויפצוהויבען דאָס קינד ביי די פיס און עס איבערקעהרען מיט דעם קאָפּ אראָפּ. דאן גיט מען דעם עטליכע קלעפּ אין פּלייצע. מען מעג אויך פּרובירען ארייננשטופּען צוויי פינגער אין האלז, אפשר וועט זיך איינגעבען דעם געגענשטאנד ארויסצוציהען.

אויב דאָס קינד האָט עפּעס אריינגעשטופּט אין נאָז, א שוך־קנעפּעל, אן ארבעס, א קערל, דארף מען איהם געבען שמעק־טאבאק און אויך הייסען שנייצען די נאָז. דאָס ניסען מיט דעם שנייצען וועלען אָפּט העלפען ארויסקריגען דעם געגענשטאנד. אויב עס העלפט ניט, מוז מען קריגען א דאָקטאָר.

אויב דאָס זעלבע פּאסירט מיט אן אויער, דארף מען אָנבויגען דעם קינ'ס קאָפּ מיט דעם געטראָפענעם אויער ארונטער און ציהען

דאָס אויער־לעפּעל הין און צוריק. אויב דער געגענשטאַנד פאַלט ניט ארויס, איז דאָס גלייכסטע צו זעהן א דאָקטאָר. זאָגאר אויב מען קען ניט גלייך קריגען דעם דאָקטאָר, איז גלייכער צוצואוואַרטען א טאָג, צוויי, ווי צו פּרובירען אליין מאַכען אָפּעראַציעס. אמאָל קען מען דעם געגענשטאַנד פאַרשטופּען טיעף, פּרובירענדיג איהם אליין ארויסנעמען, און דאָס קען ברענגען דעם קינד פיעל שאָדען.

ווען א לעבעדיג פליגעל פאַלט אריין אין אן אויער, איז גוט אריינצולאָזען עטליכע טראָפּען קאַסטאָר־אויל און אין א האַלבער שעה ארום אויסשפּריצען דעם אויער מיט ווארעמער וואַסער. די וואַסער לאָזט מען אריין מיט אן אויערען־שפּריצער, ווי אויף דער צייכנונג נומ. 48.

שטעלען פּאָקען. — די בעסטע צייט צו שטעלען פּאָקען איז ווען דאָס קינד איז צוויי, דריי מאָנאַטען אַלט. עס ליגט דאַן רוהיג און עס איז ניטאָ קיין געפאַהר אז עס וועט קראַצען אָדער א קלאַפּ טאָן זיך וואו די פּאָק איז געשטעלט. אויב אָבער דאָס קינד איז שוואַך אָדער עס איז ניט אין בעסטען צושטאַנד, איז בעסער אָפּצולייגען די אָפּעראַציע.

אויב די פּאָקען נעמען זיך ניט אָן ביים ערשטען מאָל, שטעלט מען נאָך אמאָל אין א צוויי וואָכען ארום.

ניט אַלע קינדער ליידען גלייך פון די געשטעלטע פּאָקען. ביי אייניגע געהט עס אינגאַנצען אריבער אָהן ליידען און די טעמ־פּעראַטור איז די גאַנצע צייט כמעט נאָרמאַל, און אַנדערע קריגען היץ און זיינען גאַנץ קראַנק.

אויב די פּאָקען נעהמען זיך אָן, באַווייזט זיך אויפ'ן צווייטען אָדער דריטען טאָג א רויטער פּרישטשיק. דאָס פאַרשפּרייט זיך און פילט זיך אָן מיט א וואַסערדיגע פליסיגקייט. ארום אכטע

טאָג איז עס אזוי גרויס ווי א צעהן־סענט־שטיק. ארום און ארום פארשפרייט זיך א רויטער געשוויר און די פליסיגקייט ווערט געל. ארום עלפטען אדער צוועלפטען טאָג ווערט עס בלאַסער און די פליסיגקייט הויבט אָן צו טריקענען. ביז דריי וואָכען ווערט עס איינגאנצען פארטריקענט און פאלט ארונטער.

געוועהנליך באקומט דאָס קינד עטוואָס היץ ארום דעם פערטען אדער פינפטען טאָג און עס האלט אָן ביז דעם ניינטען אָדער צעהנטען טאָג.

אום די וואונד זאָל זיך ניט אָנריהרען אָן קיין זאך, לעגט מען צו א שטיקעלע וואטע און מען בינדט ארום מיט מארליע. אייניגע דאָקטוירים טוען עס גלייך נאָכדעם ווי זיי שטעלען די פּאָקען. ווען ניט, זאָגען זיי געוועהנליך אָן דער מוטער ווי דאָס דארף געטאָן ווערען.

ברית מילה. — מילה (באשניידונג) מיינט דאָס אוועקשניידען די פאָרהויט (די ערלה) פון דעם געשלעכטס־אָרגאַן ביי איינגלעך. ביי פיעלע איינגלעך איז די פאָרהויט צו לאנג און מען מוז עס אוועקשניידען, אנדערע קינדער קענען וואקסען געזונטערהייט אָהן דער אָפּעראציע.

די עלטערען, וואָס האלטען פון מילה צוליעב רעליגיעזע טעמים, טוען עס יעדענפאלס, צי מען דארף צי ניט. די יעניגע אָבער, וואס רעכענען זיך ניט מיט די רעליגיעזע פאָרשריפטען, וועלען טאָן גוט, ווען זיי וועלען זיך פריהער בעראטען מיט א דאָקטאר צי זייער קינד דארף די באשניידונג צי ניט.

ווען מען איז מלה דאָס קינד, ווערט די נויטיגע אויפפּאסונג פארזאָרגט פון דעם דאָקטאָר אָדער דעם מוהל, וועלכער מאכט די אָפּעראציע.

ווערטער פאַרצייכנונג

א.

אויגען, ווי צו וואַשען די — 23, 28

״ קראַנקהייטען — 166, 179 ביז 181

אוירען, ווי צו וואַשען די — 23

״ וועהטאַג — 166, 167, 175

״ ניט ווינשענסווערטע געגענשטאַנדען אין די — 184

אַטעמען, אין קראַנקהייטען — 148, 163, 165

איבונגען, קערפּערליכע, פאַר דעם קליינעם קינד — 52 ביז 55

״ ״ פאַר דעם עלטערען קינד — 55

אייער, ווען אָנצוהויבען געבען — 106

״ ווי צו קאָכען — 121

אַנטוויינען — 104

אַנשטעקונג — 145, 146, 164, 167, 173

אַפּטעק, היימישע — 153 ביז 158

ב.

באָדען, די ערשטע צייט — 18 ביס 20

״ דאָס עלטערע קינד — 25

״ אין קראַנקהייטען — 151, 162, 163

באָד־פאַרטוך — 20

באָריק עסיד, ווי צוצוגרייטען — 24, 179

״ ״ ווען צו נוצען — 23, 27, 28, 182

באַנדאַזשירען, מאַרליע צום — 156, 181, 182

באַרשט, פאַר די האָר — 24

״ פאַר די פלעשלעך און סאָסקעס — 97, 99

בויך באַנד — 59

ביס, פון אַ גיפטיג פליגעל — 177, 183

בלוט, ווי אָפּצושטעלען — 181

בלינדקייט — 23

בעט, דעם קינדס — 38 ביז 41

בעט־געוואַנט — — — — — — — — — — — — — — — — 38
בראָנכיט — — — — — — — — — — — — — 166, 171
ברוסט, וואַרצלען — — — — — — — — — — — — — — 78
" שילד — — — — — — — — — — — — — — — 78
ברוך — — — — — — — — — — — — — — — — — 175
בריה, אַ, אָדער ברען — — — — — — — — — — — 183
ברייטס־קראַנקהייט — — — — — — — — — — — — 167
ברעכען — — — — — — — — — — — — — — 103, 166

ג.

גיפטען — — — — — — — — — — — — — — — — — — 157
געבער־מוטער — — — — — — — — — — — — — — 78
געהן — — — — — — — — — — — — — — 54, 128, 129
געטריידע (סיריעלס) וועג אַנצוהויבען נוצען — — — — — — 91
" ווי צוצוגרייטען — — — — — — — — 91, 118 ביז 120
געשיר — — — — — — — — — — — — — — — — 97, 98
געשלעכטס־אָרגאַנען — — — — — — — — — — — 24
גרינסען — — — — — — — — — — — — — — 122, 123

ד.

דייעריא (לאַקסירונג) — — — — — — — — — — — — 158
דיעטא, פאַר אַ פרוי וואָס זויגט אַ קינד — — — — — — — — 76
" פאַר דעם קינד — — — — — — — — — — 113 ביז 115
דיפטעריט — — — — — — — — — — — — — — — 167

ה.

האַלדז, גאָרגלען דעם — — — — — — — — — — — — — 27
הויזען, אויבערשטע — — — — — — — — — — — — 72, 73
היץ אויסשיט — — — — — — — — — — — — — — 178

ו.

וואַג — — — — — — — — — — 81, 82, 128, 130 ביז 133
וואַסער, באָדען אין קאַלט — — — — — — — — — 28, 29, 30
" בלאַטערען — — — — — — — — — — — — — 177
" צום טרינקען — — — — — — — — — — — — 81
" קאַלך — — — — — — — — — — — — — — 89, 95

ווינגען — — — — — — — — — — — — — — 34, 139
ווינדלען — — — — — — — — — — — — 62 ביז 65
ווינט, אויסהיטען דאָס קינד פון — — — — — — — 51
" שילד — — — — — — — — — — — — — — 51
ווענעלע, וועלכעס צו נוצען — — — — — — — — — 51
" זעצען דאָס קינד אין — — — — — — — 49, 50, 51
וועש, פאר דעם פיצעלע קינד — — — — — — — — 58
" וואַלענע — — — — — — — — — — — — 60
" ריינקייט פון קינדס — — — — — — — — — 62
פאר דעם עלטערען קינד — — — — — — — 67 ביז 71

ז.

זאַלץ־וואסער — — — — — — — — — — — — — 27, 176
זויגען, שלעכטע געוואוינהייט צו — — — — — — — — 138
זייפען, דאָס קליינע קינד — — — — — — — — — — 20
" וועלכע צו נוצען — — — — — — — — — — 20
" די דייפערס — — — — — — — — — — — — 63
" די פלעשלעך — — — — — — — — — — — 99
זעלבסט־מיסברויכונג — — — — — — — — — — — 142
זעלבסטשטענדיגקייט — — — — — — — — — — 30

ט.

טויב ווערען — — — — — — — — — — — — — — 177
טעמעניצע — — — — — — — — — — — — — — 177
טעמפעראַטור, נאָרמאַלע — — — — — — — — — — — 149
" פון וואַנע — — — — — — — — — — — 21, 163
" פון צימער — — — — — — — — — — — — 22
" פון מילך — — — — — — — — — — 87, 100, 102
" ווי צו נעמען, די — — — — — — — — — — 149
" אין קראַנקהייט — — — — — — — — — — — 150
טערמאָמעטער, פאר דער באד — — — — — — — 21, 22, 156
" פאר דעם קערפער — — — — — — — — — 149, 156
טערמאָס פלאַש — — — — — — — — — — — — — 100
טרערען — — — — — — — — — — — — — — — 130

כ.

כאלאטעלעד — — — — — — — — — — — — — — 58

ל.

לויזער מאגנא, פון נים ריכטיגער שפייז — — — — — — — 82, 102
" " אין קראנקהייט — — — — — — — — — — 151, 158
לונגען ענטצינדונג — — — — — — — — — — — 162, 166, 167, 171
לופט — — — — — — — — — 17, 32, 33, 48, 152, 164, 172, 173
" ווען נים צו נעמען דאס קינד אויף דער — — — — — — — 51

מ.

מאגען, נים ווינשענסווערטע געגענשטאנדען אין — — — — — — 184
" גרויסקייט בשעת'ן געבוירען — — — — — — — — — 79
מאזלען — — — — — — — — — — — — — — — — 165
מאנדלען — — — — — — — — — — — — — — — — 174
מאנטעל, פאר א קליין קינד — — — — — — — — — — 65 ביז 67
מאסאזש — — — — — — — — — — — — — — — — 160
מוח, וואוקס פון — — — — — — — — — — — — — 32
" דאס פארמאכען זיך פון — — — — — — — — — — 130, 174
מויל, ריינקייט פון — — — — — — — — — — — — 22, 152
מילה, ברית — — — — — — — — — — — — — — — 186
מילך, דער מוטערס — — — — — — — — — — — — 76, 81
" קוה — — — — — — — — — — — — — — — — 82
" צוגרייטונג פון — — — — — — — — 84, 86, 89, 94, 95
" קאכען — — — — — — — — — — — — — — — 88, 95
" פאסטעריזירען — — — — — — — — — — — — 87, 95
" פון וועלכע בהמות — — — — — — — — — — — 86, 88
מענסטרואירען, בשעת מען זויגט א קינד — — — — — — — 105

נ.

נאז, וואשען די — — — — — — — — — — — — — — 23, 27
" שנייצען די — — — — — — — — — — — — — — 27
" נים ווינשענסווערטע געגענשטאנדען אין דער — — — — — 184
נאכט־אנצוג, פאר א קליין קינד — — — — — — — — — — 61
" " פאר אן עלטער קינד — — — — — — — — — — 71
נאפעל, וואשען דעם — — — — — — — — — — — — — 24
" שנור — — — — — — — — — — — — — — — — 24

ס.

סאַסקעס — 97, 99, 138, 173
סאַסקעס — 97, 99, 138,
סקאַרלאַטינע — 162, 166

ע.

ענגלישע קראַנקהייט — 162, 173
עקזעמא — 177, 178

פּ.

פּאָקען, שמעלען — 185

פ.

פארגיפטעטע וואונדען — 183
פארשטאָפּונג — 82, 91, 92
פארשטאַנד — 129
פאַרשטעכונג — 159, 161, 162
פודינגס — 123 ביז 125, 182
פלייש, זאַפט — 115
" ווי צו קאָכען — 115 ביז 118
פרוכט, זאַפטען — 106, 114, 173
" ווי צו קאָכען — 120, 121
" פרישקייט פון — 114

צ.

צוקער פאַר דער מילך — 93
צייהנער, רייַן האַלטען די — 26, 152
" לערנען דאָס קינד באַרשטען די — 26
" פאַלשע דיאַגנאָזען וועגען — 133
" נאָרמאַלע וואוקס פון די — 134, 135
" פאַרשפעטיגונג — 135
צימער, לופט און ליכט — 41
" אויסשטאַטונג פון — 42 ביז 47

ק.

קאוויאר, פאר דער וואנע — 26
" פאר דעם דיל — 42, 43
קאטאר — 164
קאלאסטרום — 77
קאלאשען — 74
קאנוואולסיע — 162
קאפ, האלטען דעם — 128
קייך הוסט — 172
קלייען וואסער — 179
קראכמאל וואסער, וו ציו צוצגרייטען — 151
" " ווען צו נוצען — 151, 179
קראנקהייט, פארהיטען פון — 144
" די סמנים פון — 147, 148
" רוה אין צייט פון — 150, 152
קרופ — 168 ביז 171
" ביידעל — 169
" קעסעל — 170
קריך־אנצוג — 62
קרעמפען, אין בויך — 161, 162

ר.

רוה, וויכטיגקייט פון — 16, 32
" אין קראנקהייט — 150
רעגעלמעסיגקייט, אין שפייז — 78, 80
" אין שלאף — 33

ש.

שווענגערען בשעת מען זויגט דאס קינד — 106
שטולגאנג, נארמאלער — 127
שטייגעל, קינדערש — 54
שטעהן — 128
שיך, פאר א פיצעלע קינד — 60, 61
" פאר אן עלטער קינד — 73, 74, 75
" די ריכטיגע מאס פון די — 74

שלאָף, באַדינגונגען פאַר — — — — — — — — — — — 32, 37
שלוקעכץ — — — — — — — — — — — — — — — 163
שניט, אָדער ריס — — — — — — — — — — — — — 181
שפּייז, נאַטירליכע — — — — — — — — — — — — 76
" קינסטליכע — — — — — — — — — — — 81, 83, 102
" אַנדערע אויסער מילך — — — — — — — — — 106
" קאַרטען פאַר דעם עלטערען קינד — — — — — — 108 ביז 112
" ווי צוצוגרייטען די — — — — — — — — — — 115 ביז 126
שפּראַר — — — — — — — — — — — — — — — 129, 130

פאַרצייכנונג פון קינדס וואָג

דעם קינד'ס נאָמען — — — — — — — — — — — — — — —

דאַטום פון קינד'ס געבורט — — — — — — — — — — —

	פונט	אונצען
וואָג, גלייך נאָך דעם געבורט — — — — — — — —		
" ווען צוויי וואָכען אַלט — — — — — — —		
" ווען דריי וואָכען אַלט — — — — — — — —		
" ווען איין מאָנאַט אַלט — — — — — — — —		
" ווען צוויי מאָנאַט אַלט — — — — — —		
" ווען דריי מאָנאַט אַלט — — — — — —		
" ווען פיער מאָנאַט אַלט — — — — — — —		
" ווען פינף מאָנאַט אַלט — — — — — — —		
" ווען זעקס מאָנאַט אַלט — — — — — —		
" ווען זיבען מאָנאַט אַלט — — — — — —		
" ווען אַכט מאָנאַט אַלט — — — — — — —		
" ווען ניין מאָנאַט אַלט — — — — — — —		
" ווען צעהן מאָנאַט אַלט — — — — — —		
" ווען עלף מאָנאַט אַלט — — — — — — —		
" ווען איין יאָהר אַלט — — — — — — —		
" צוויי יאָהר אַלט — — — — — — — —		
" ווען דריי יאָהר אַלט — — — — — — —		
" ווען פיער יאָהר אַלט — — — — — — —		
" ווען פינף יאָהר אַלט — — — — — — —		
" ווען זעקס יאָהר אַלט — — — — — — —		